

# พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย: แนวทางการส่งเสริมและพัฒนา

## Physical Development of Pre-school Children: Guidelines for Enhancement and Development

อรุณี หารดาล

Arunee Horadal

รองศาสตราจารย์ ดร. ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมชราช

### บทคัดย่อ

พัฒนาการด้านร่างกายเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกาย การเจริญเติบโต และความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก และการทำงานประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ในการเคลื่อนไหวที่เด็กวัยนี้ใช้เป็นเครื่องมือในการสำรวจตนเองและโลกรอบตัว การส่งเสริมและพัฒนาด้านร่างกายให้แก่เด็กปฐมวัยนอกจากจะช่วยให้เด็กเจริญเติบโตมีโครงสร้างพื้นฐานของร่างกายสมวัยแล้วยังช่วยเสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อให้แข็งแรงทำงานได้อย่างประสานสัมพันธ์กัน ช่วยการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาท กระตุ้นการทำงานของสมองน้อย และช่วยเตรียมความพร้อมในการเขียนให้แก่เด็ก การจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาด้านร่างกายให้แก่เด็กปฐมวัยควรมีความเหมาะสมกับวุฒิภาวะหรือความพร้อมของแต่ละบุคคล โดยมีแนวทางการจัดที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ คำนึงถึงความปลอดภัยและให้เด็กเรียนรู้อย่างมีความสุข รวมถึงการเปิดโอกาสให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง เข้ามามีส่วนร่วม ทั้งนี้กิจกรรมที่จัดควรให้ครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพอนามัย การใช้กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กโดยเลือกใช้กิจกรรมและสื่ออุปกรณ์ที่หลากหลายให้สอดคล้องกับลักษณะของกิจกรรม

**คำสำคัญ:** พัฒนาการด้านร่างกาย เด็กปฐมวัย การส่งเสริมและพัฒนา

### Abstract

Physical development is a process of changes in physical structure, growth, abilities to use gross motor and fine motor, and the coordination of various muscles in movement which children of this age use in exploration of themselves and their surrounding environment. Enhancement of physical development of pre-school children not only enables them to grow with basic physical structure appropriate to their age, but also strengthens their bones and muscles for proper functioning and coordination, facilitates the connection of neurological cells, motivates the functions of the cerebellum, and facilitates readiness for writing of pre-school children. The provision of experience for physical development of pre-school children should be appropriate with the maturity or readiness of each individual child and should be based on the learner-centered approach with consideration on safety and the principle of enabling the children to learn happily. It should also allow for participation of the parents or guardians. As such, the organized activities should cover the enhancement of

health, and the uses of gross motor and fine motor. A variety of activities can be chosen to organize with the uses of various media and equipment for them.

**Keywords:** Physical development, Pre-school children, Enhancement and development

## ความนำ

การจัดการศึกษาระดับปฐมวัย เป็นการจัดการศึกษาในลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาแก่เด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ปี เพื่อสร้างเสริมให้เด็กได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคม และสติปัญญาอย่างเหมาะสมกับวัยไปพร้อมกันทุกด้านและให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์และมีความพร้อมที่จะศึกษาในระดับประถมศึกษาต่อไป ซึ่งรัฐบาลปัจจุบันได้ให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาระดับนี้เป็นอย่างมากจึงได้กำหนดนโยบายให้ศึกษาระดับปฐมวัยเป็นการศึกษาภาคบังคับ เด็กที่มีอายุระหว่าง 3-6 ปี ทุกคนสามารถเข้าเรียนในโรงเรียนของรัฐบาลได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ซึ่งโดยหลักการของการจัดการศึกษาระดับนี้มุ่งวางรากฐานบุคลิกภาพของเด็กให้เติบโตเป็นประชากรที่มีคุณภาพของสังคมและประเทศชาติต่อไปในอนาคต แต่ยังคงพบว่า พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูปฐมวัย และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กบางส่วนยังไม่เข้าใจถึงหลักการดังกล่าว และยังไม่เข้าใจลักษณะพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กวัยนี้ว่ายังไม่สามารถเรียนรู้สิ่งที่ยากเกินวัยได้ จึงพยายามเร่งรัดพัฒนาเด็กเฉพาะพัฒนาการบางด้าน อาทิ ด้านสติปัญญา จนทำให้ละเลยการส่งเสริมและพัฒนาเด็กในด้านอื่นๆ โดยเฉพาะด้านร่างกาย ที่คนส่วนมากให้ความสำคัญน้อยกว่าพัฒนาการด้านอื่นๆ จนเป็นสาเหตุให้เด็กมีปัญหาด้านร่างกาย ดังจะเห็นได้จากผลการประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยทั่วประเทศ ที่จบหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 ในปีการศึกษา 2549, 2551, 2553 และ 2557 พบว่า เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกายต่ำที่สุดเป็นอันดับสองรองจากพัฒนาการด้านสติปัญญา ขณะที่ปีการศึกษา 2555 เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการด้านร่างกายต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับพัฒนาการด้านอื่นๆ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2560) และจากสถิติกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ระหว่างปี พ.ศ. 2553-2557 เด็กไทยอ้วนเป็นอันดับหนึ่งของโลกจำนวนเด็กชั้นอนุบาลหรือวัยก่อนเรียนที่เป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5.8 เป็นร้อยละ 7.9 อัตราการเพิ่มขึ้นของโรคอ้วนของเด็กในช่วงเวลาดังกล่าวสูงถึงร้อยละ 36 และในปี 2558 เด็กก่อนวัยเรียนกลายเป็นเด็กอ้วนในสัดส่วนสูงถึง 1 ใน 5 กล่าวคือ ในเด็ก 5 คน จะมีเด็กอ้วน 1 คน จากสถิติดังกล่าวอาจสรุปได้ว่าประเทศไทยเป็นประเทศที่มีการเพิ่มจำนวนเด็กอ้วนเร็วที่สุดในโลก (Pimchanok, 2556; FHP Admin, 2013) อีกทั้งจากผลจากการสังเคราะห์วิทยานิพนธ์และการศึกษาค้นคว้าอิสระของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ วิชาเอกปฐมวัยศึกษาที่จบการศึกษาตั้งแต่ปีการศึกษา 2538-2555 จำนวน 180 เรื่อง พบว่า มีนักศึกษาศนใจทำการศึกษาวิจัยเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายเพียง 14 เรื่อง คิดเป็นร้อยละ 7.7 (อรุณี หรดาล วัฒนา มัคคสมัน และชนิพรรณ จาติเสถียร, 2558, น. 24) ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยกำลังมีปัญหาและได้รับความสนใจจากผู้เกี่ยวข้องน้อยกว่าพัฒนาการด้านอื่นๆ ซึ่งส่วนหนึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะและความสำคัญของพัฒนาการด้านร่างกาย รวมตลอดถึงไม่เข้าใจแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาด้านร่างกายให้แก่เด็กปฐมวัย จึงส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการล่าช้าและมีการเจริญเติบโต

ไม่เหมาะสมกับวัยซึ่งปัญหาดังกล่าวจะส่งผลถึงความสามารถในการเรียนรู้ บุคลิกภาพ และพัฒนาการด้านอื่นๆ ของเด็กทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

## ความสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายเด็กปฐมวัย

พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกายและสมรรถภาพการทำงานตามหน้าที่ของร่างกายที่ดำเนินต่อเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงวัยทารก (แรกเกิด-2 ปี) และวัยเตาะแตะ (2-3 ปี) ซึ่งเป็นระยะที่มีการเจริญเติบโตทางโครงสร้างและอวัยวะต่างๆ ของร่างกายอย่างรวดเร็ว อันเป็นฐานของการพัฒนาความสามารถอื่นๆ โดยเริ่มพัฒนาจากสภาพทั่วไปไปสู่ลักษณะและความสามารถที่ซับซ้อนเฉพาะเจาะจงมากขึ้นตามวัย ในช่วงปฐมวัยจะสามารถสังเกตลักษณะของร่างกายที่พัฒนามาเกือบเต็มที่และมีความสามารถใหม่ๆ ที่เด็กแสดงออกได้ชัดเจนกว่าช่วงวัยที่ผ่านมา จากการที่ระบบประสาทสัมผัสและสมองรวมทั้งศักยภาพการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะกระดูกและกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยครอบคลุมถึงการเจริญเติบโต การพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็กและการประสานสัมพันธ์ พฤติกรรมด้านสุขอนามัยและความปลอดภัย ซึ่งหมายถึงการดูแลส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยด้วยการให้ได้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายตามวัย ได้ใช้กล้ามเนื้อใหญ่บริเวณแขน ขา และลำตัว เล่นเครื่องเล่นในสนามและวิ่งเล่นออกกำลังกายกลางแจ้งได้ใช้กล้ามเนื้อเล็กบริเวณมือ ข้อมือ และปลายนิ้วในการหยิบจับสิ่งของเครื่องใช้ ของเล่น รวมถึงตลอดถึงการได้รับการอบรมสั่งสอนให้ดูแลรักษาสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายมีความสำคัญต่อเด็ก ดังนี้

1. **ช่วยตอบสนองความต้องการของเด็กปฐมวัย** การให้เด็กได้เล่นที่ควรใช้กำลังและเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นการตอบสนองความต้องการตามธรรมชาติของวัยที่ชอบปีนป่าย กระโดดโลดเต้น ได้ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างอิสระในสนามหญ้าหรือบริเวณนอกอาคารเรียนที่กว้างขวาง รวมทั้งเครื่องเล่นสนามที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับวัย เช่น โคร่งไต่ กระดานลื่น กระดานหก เรือโยก เครื่องเล่นเหล่านี้จะช่วยให้เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อแขน ขา ในการเคลื่อนไหวและการทรงตัวได้เป็นอย่างดี และได้ใช้พลังงานเกินซึ่งถ้าเด็กไม่มีโอกาสได้สนุกสนานเพลิดเพลินจากการเล่นนี้ เด็กอาจใช้พลังงานส่วนเกินที่มีอยู่ไปทำในสิ่งที่เป็นอันตรายหรือเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ หรืออาจแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น รังแกสัตว์ รังแกเพื่อน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

2. **ช่วยให้เด็กเจริญเติบโตมีโครงสร้างพื้นฐานของร่างกายที่แข็งแรงสมวัย** เด็กปฐมวัยอยู่ในช่วงที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต เป็นระยะที่โครงสร้างพื้นฐานของร่างกาย ได้แก่ สมองและระบบประสาท กระดูกและกล้ามเนื้ออยู่ในระหว่างการพัฒนาเกือบสมบูรณ์เต็มที่แบบผู้ใหญ่ โดยเฉพาะการสร้างกระดูกของเด็กในช่วงปฐมวัยจะขยายยืดยาว และต้องการความแข็งแรงของเนื้อกระดูก ซึ่งนอกจากการได้รับแคลเซียมจากอาหารแล้ว การออกกำลังกายจะเป็นตัวเสริมที่สำคัญ ร่างกายเด็กปฐมวัยจะสามารถดูดซึมแคลเซียมจากอาหารได้ดีและสามารถนำแคลเซียมในกระแสเลือดไปตกแต่งบนเนื้อกระดูกได้ดีเช่นกัน ถ้าเลยช่วงเวลานี้ไปแล้วความหวังว่าการกินแคลเซียมปริมาณมากๆ แล้วจะมีการดูดซึมได้ดีเท่าหรือความสามารถในการนำแคลเซียมไปเกาะบนเนื้อกระดูกได้ดีเท่าช่วงวัยนี้

คงไม่มี นอกจากนี้ยังมีผลจากการศึกษาพบว่า การได้รับอาหารที่มีแคลเซียมที่พอเพียงในวัยนี้ จะสามารถชะลอการเกิดภาวะกระดูกพรุนไปได้กว่า 10 ปี (วีระศักดิ์ ธรรมคุณานนท์, 2555, น. 75) ดังนั้น การส่งเสริมให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตที่สมวัยและโครงสร้างพื้นฐานของร่างกาย โดยเฉพาะการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงและเหมาะกับวัยประเภทนม ถั่วทุกชนิดปลาสด จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เด็กมีโครงสร้างกระดูกที่แข็งแรง

3. *ช่วยให้เด็กสามารถดูแลสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น* การดูแลสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่นเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาเด็กด้านร่างกาย เด็กวัยนี้ควรได้เรียนรู้ที่จะปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง การดูแลสุขภาพความสะอาดของร่างกาย และอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น การล้างมือที่สามารถป้องกันเชื้อโรคหรือสารเคมีอื่นที่เด็กอาจสัมผัสมาโดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะสารตะกั่วที่อาจปนเปื้อนมากับของเล่นหรือฝุ่นละอองขณะเล่น ที่สามารถทำลายการพัฒนาสมองและระบบประสาทของเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปีอย่างถาวร หรือในระดับต้นนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรม ลดสติปัญญา ลดการเจริญเติบโต และการได้ยินให้ด้อยลง ส่วนในระดับกลาง พิษสารตะกั่วสามารถทำอันตรายไตและตับ เช่นเดียวกับสมองและระบบประสาท ในระดับสูงสามารถทำให้ตาบอด หูหนวก ลิ่นสติ และถึงตายได้ (Mulroy, Bothell and Gaudio, 2004, pp. 21-23) การป้องกันสารตะกั่วเข้าสู่ร่างกายสามารถทำได้ด้วยการให้เด็กล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะก่อนรับประทาน

นอกจากนี้ การระมัดระวังความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่นเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายที่มีความสำคัญเช่นกัน เด็กวัยนี้ควรได้เรียนรู้การป้องกันอุบัติเหตุขณะทำกิจกรรมทั้งในที่บ้านและสถานศึกษา รวมทั้งเห็นคุณค่าของการรักษาความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน เช่น การข้ามถนน การป้องกันอันตรายจากไฟ การป้องกันโรคติดต่อ การเลือกรับประทานอาหารที่ปลอดภัย สิ่งที่กำลังมาทั้งหมดนี้ เด็กสามารถเรียนรู้และปฏิบัติได้ ถ้าได้รับการจัดประสบการณ์และอบรมสั่งสอนอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัย

4. *ช่วยเสริมสร้างการทำงานได้อย่างประสานสัมพันธ์กันของกระดูกและกล้ามเนื้อกระดูกและกล้ามเนื้อ* ใหญ่เป็นอวัยวะสำคัญของการเคลื่อนไหวที่ต้องได้รับการพัฒนาทั้งขนาดและความแข็งแรง เด็กที่ไม่ได้เล่นกลางแจ้งและออกกำลังกายจะส่งผลให้กระดูก กล้ามเนื้อ และการเชื่อมต่อของกระดูกไม่ได้รับการพัฒนา และยังมีส่วนทำให้มีภาวะซึมเศร้า และวิตกกังวล รวมทั้งลดความสามารถในการเรียนรู้ที่น้อยลง (Krogh and Morehouse, 2014, p.320) เด็กปฐมวัยจึงต้องได้เล่นกลางแจ้งเพราะเป็นโอกาสที่จะได้ฝึกใช้อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย การที่เด็กได้วิ่งเล่นหรือเล่นอย่างอิสระ การได้เล่นเครื่องเล่นในสนาม สี่อูปรณ์ ของเล่นและเครื่องเล่นที่ต้องใช้กำลังแขนขา หัวไหล่เป็นการสร้างเสริมการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อและกระดูกในการทรงตัวและเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว นอกจากนี้การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นสิ่งกระตุ้นสำคัญที่จะทำให้กระดูกมีการสร้าง ซ่อมแซม และสะสมแคลเซียมเพิ่มในเนื้อกระดูกกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ยืดหยุ่นและอ่อนตัว ช่วยให้เคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่างๆ เป็นไปอย่างคล่องตัว โดยเฉพาะการได้วิ่งเล่นกลางแจ้งหรือออกไปรับแสงแดดในช่วงเวลา ก่อน 11.00 น. ตอนเช้า และหลังเวลา 15.00 น. ทำให้ร่างกายสามารถผลิตวิตามินดี ซึ่งเป็นวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายที่ช่วยให้สามารถดูดซึมแคลเซียมและนำไปเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงขึ้น (วีระศักดิ์ ธรรมคุณานนท์, 2554; 2556)

5. *ช่วยการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาท* แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสเชื่อว่า ความฉลาดสามารถฝึกฝนได้ และสิ่งแวดล้อมมีส่วนช่วยทำให้เซลล์สมองประสานกัน การที่คนจะฉลาดหรือไม่ เกิดจากเซลล์สมองประสานเข้าด้วยกัน ถ้ามีมากฉลาดมาก และมีการค้นพบว่าเซลล์ประสาทประสาทจะขยายตัวได้ดี เมื่อมือกับเท้าทำงานมาก เพราะปลายประสาทจะอยู่บริเวณส่วนนี้ แนวคิดนี้โอฮิวแมนนิสจึงส่งเสริมให้เด็กเล่น และต้องเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย การจัดกิจกรรมจะมุ่งให้เด็กได้ออกนอกห้องเรียน ได้ปีนป่าย วิ่งเล่น เพื่อให้มือกับเท้าทำงานมากที่สุด (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2546, น. 15) สอดคล้องกับที่พัชรี ผลโยธิน (2554, น. 11-15) ได้กล่าวไว้ว่า การทำงานของสมองมีความสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย เป็นการเพิ่มพลังงานและเพิ่มปริมาณออกซิเจน ช่วยสร้างสารเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ เพิ่มความแข็งแรงให้แก่การเชื่อมโยงของเซลล์ประสาท และประสานการทำงานของร่างกายและสมอง

6. *ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองน้อย (Cerebellum)* สมองน้อยเป็นสมองส่วนที่มีหน้าที่ในการควบคุมและสร้างแบบแผนการเคลื่อนไหว รวมทั้งปรับสมดุลการเคลื่อนไหวของท่วงท่าในอิริยาบถต่างๆ ทั้งการนั่ง ยืน เดิน คลาน วิ่ง กระโดด ปีน โหน โดยสมองน้อยจะประมวลข้อมูลเกี่ยวกับการสั่งงานของกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดความสมดุลของท่วงท่าในการเคลื่อนไหว และทำให้การควบคุมการเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างถูกต้อง เช่น ต้องก้าวขาทำนี้ ต้องยกมือแบบนี้ นอกจากนี้ ผลจากการศึกษาวิจัยยังพบว่า สมองน้อยนั้น ไม่ได้ทำหน้าที่ในการควบคุมความสมดุลของการเคลื่อนไหวเพียงอย่างเดียว แต่สมองน้อยยังทำงานเชื่อมโยงกับส่วนต่างๆ ของสมองส่วนอื่นในการปฏิบัติการ ไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์-จิตใจ หรือการสัมผัสรับรู้ต่างๆ ขณะเดียวกันการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งแบบปกติในชีวิตประจำวัน การเล่น การออกกำลังกาย หรือการกีฬา ช่วยกระตุ้นพัฒนาการของสมองน้อยโดยตรงด้วย ถ้าเด็กไม่ได้ใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กไม่ได้รับการพัฒนาท่วงท่าต่างๆ ไม่มีการฝึกฝน อวัยวะส่วนต่างๆ คือ แขน ขา มือ ใหญ่ ลำตัว เท้า ใช้งานน้อยเกินไป สมองน้อยจะมีการพัฒนาน้อย และถ้าสมองน้อยบกพร่องโอกาสที่จะพัฒนาความเฉลียวฉลาดในด้านอื่นๆ ก็จะลดลงด้วย (พรพิไล เลิศวิชา, 2552, น. 31-33 และกันตภณ วิชัยทา, 2559)

7. *ช่วยให้เด็กได้พัฒนาความพร้อมสำหรับเป็นพื้นฐานของการเขียนต่อไปเมื่อเด็กโตขึ้น* เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่าพัฒนาการด้านการใช้กล้ามเนื้อมือ นิ้วมือและตาของเด็กวัยนี้ยังทำงานไม่ประสานสัมพันธ์กันดีพอ การเตรียมความพร้อมให้กับเด็กด้วยความเข้าใจในข้อจำกัดนี้จะช่วยให้การพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเล็กของเด็กเป็นไปอย่างราบรื่น การจัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องใช้ ของเล่น และกิจกรรมที่หลากหลายให้เด็กได้ฝึกจากง่ายไปหายากตามความต้องการและความสามารถของเด็กเป็นรายบุคคล จะทำให้เด็กเกิดความสนใจและร่วมกิจกรรมด้วยความตั้งใจและมีความสุข ช่วยให้เด็กใช้และบังคับกล้ามเนื้อบริเวณมือ นิ้วมือ และข้อมือให้สามารถลากเส้นได้หนักแน่น มั่นคงไปในทิศทางที่ต้องการได้

สรุปได้ว่า การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายให้แก่เด็กปฐมวัยด้วยการให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ได้วิ่งเล่นออกกำลังกายและเล่นเครื่องเล่นสนาม ได้ฝึกใช้มือ นิ้วมือ และข้อมือในการทำกิจกรรมต่างๆ รวมถึงการช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวันและการดูแลสุขภาพอนามัยของตน จะช่วยตอบสนองความต้องการของเด็กปฐมวัยช่วยให้เด็กเจริญเติบโตมีโครงสร้างพื้นฐานของร่างกายสมวัย ช่วยให้เด็กสามารถดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่น ช่วยเสริมสร้าง

กระดูกและกล้ามเนื้อให้แข็งแรงสมบูรณ์ทำงานได้อย่างประสานสัมพันธ์กันช่วยการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองน้อยและช่วยให้เด็กได้พัฒนาความพร้อมสำหรับเป็นพื้นฐานของการเขียนต่อไปเมื่อเด็กโตขึ้น

## แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวุฒิภาวะและพัฒนาการด้านร่างกาย

เด็กปฐมวัยที่มีอายุเท่ากันอาจมีพัฒนาการด้านร่างกายที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และวุฒิภาวะของเด็กแต่ละคนปัจจัยใจจะมีอิทธิพลมากกว่ากันนั้นขึ้นอยู่กับมุมมองและความเชื่อของแต่ละคน ทฤษฎีกลุ่มชีววิทยา (*Biological theories*) ได้รับอิทธิพลจากการศึกษาค้นคว้าของ Charles Darwin ที่ให้ความสำคัญของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม มองพัฒนาการมนุษย์ในแง่วิวัฒนาการและการปรับตัวเพื่อเอาชีวิตรอด ทฤษฎีสำคัญในกลุ่มนี้ได้แก่ ทฤษฎีวุฒิภาวะ (*Maturation theory*) ที่ให้ความสำคัญกับวุฒิภาวะซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนแปลงแบบรูป (*pattern*) และรูปร่าง (*shape*) ของพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากยีนส์ Arnold Gesell นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญของทฤษฎีวุฒิภาวะมีความเชื่อว่า พัฒนาการและการเรียนรู้เกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าบุคคลยังไม่มีวุฒิภาวะในเรื่องนั้นๆ การพยายามสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ให้แก่เด็กที่ยังไม่มีวุฒิภาวะในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นการลงแรงและลงทุนที่สูญเปล่า เช่น เด็กจะเดินไม่ได้แม้ได้รับการฝึกฝน ถ้ายังไม่มีวุฒิภาวะพอที่จะเดิน นักทฤษฎีในกลุ่มนี้ได้อธิบายว่า แต่ละคนมียีนส์ อันเป็นมรดกทางพันธุกรรมจากพ่อแม่ เป็นปัจจัยเริ่มแรกในการสร้างลักษณะทางกาย เป็นตัวกำหนดโครงสร้างทางร่างกายให้มีการเปลี่ยนแปลงหรือเจริญเติบโตไปตามวัย จนบรรลุถึงความพร้อมที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ การบรรลุถึงความพร้อมนี้คือ “วุฒิภาวะ” ถ้อยกันว่าวุฒิภาวะนี้เป็นไปตามธรรมชาติที่ไม่เกี่ยวกับการฝึกฝน คำว่า “กายหรือร่างกาย” ครอบคลุมพัฒนาการทุกด้านรวมทั้งระบบประสาทที่ส่งการให้ไว้วะและกล้ามเนื้อทำงาน วุฒิภาวะมีประโยชน์สำหรับการเตรียมความพร้อมที่จะเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ เช่น การเขียนหนังสือ สมองส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวไว้วะต้องบรรลุถึงวุฒิภาวะที่สามารถบังคับกล้ามเนื้อแขน ข้อมือ มือ และนิ้วมือ ให้จับดินสอดเขียนไปในจุดที่ต้องการ สมองส่วนที่ควบคุมการมองเห็นต้องบรรลุถึงวุฒิภาวะที่สามารถเห็นและบังคับกล้ามเนื้อให้เคลื่อนไหวไปตามทิศทางที่ต้องการ(ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, น. 28-29) Gesell ได้ศึกษาความสามารถของเด็กในสภาพการณ์ตามธรรมชาติ โดยสังเกตพฤติกรรมของเด็กแต่ละช่วงวัยอย่างละเอียด ผลการศึกษาสรุปได้ว่า ความสามารถของเด็กมีเป็นระยะและเป็นขั้นตอน แต่การผ่านขั้นตอนของเด็กแต่ละคนมีความเร็วช้าแตกต่างกันตามพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม มนุษย์ทุกคนมีพลังแห่งการเจริญเติบโตที่ได้มาจากพันธุกรรม ซึ่งเมื่อได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมจะช่วยขยายพลังความสามารถและขอบเขตของพัฒนาการด้านต่างๆ นอกจากนี้ การเจริญเติบโตทางร่างกายของเด็กก็มีอัตราเร็วไม่คงที่และไม่สม่ำเสมอในแต่ละช่วงวัย และยังเป็นไปตามความแตกต่างระหว่างบุคคล Gesell ได้แบ่งพัฒนาการตามพฤติกรรมของเด็กออกเป็น 4 ด้าน (สิริมา ภิญ โยอนันตพงษ์, 2547 อ้างถึงใน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2560) ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านการเคลื่อนไหว (*Motor behavior*) เป็นความสามารถของร่างกายในการบังคับไว้วะต่างๆ ของร่างกาย และความสัมพันธ์ทางด้านการเคลื่อนไหวทั้งหมดของร่างกาย

2. พฤติกรรมด้านการปรับตัว (Adaptive behavior) เป็นความสามารถในการทำงานประสานกันระหว่างระบบการเคลื่อนไหวกับระบบความรู้สึก เช่น การประสานความสัมพันธ์ของการใช้มือและตา ซึ่งดูได้จากความสามารถในการใช้มือของเด็ก เช่น การแกว่งกำไล การสั้นกระดิ่ง

3. พฤติกรรมด้านภาษา (Language behavior) ประกอบด้วยวิธีสื่อสารทุกชนิด เช่น การแสดงออกทางหน้าตา ท่าทาง การเคลื่อนไหว ความสามารถในการเปล่งเสียง ภาษาพูด ภาษาเขียน ความเข้าใจในการสื่อสารกับผู้อื่น

4. พฤติกรรมด้านนิสัยส่วนตัวและสังคม (Personal/social behavior) เป็นความสามารถในการปรับตัวของเด็กระหว่างบุคคลกับบุคคล และบุคคลกับกลุ่มภายใต้ภาวะแวดล้อมและสภาพความเป็นจริง นับเป็นการปรับตัวที่ต้องอาศัยการเจริญเติบโตของสมองและระบบการเคลื่อนไหวในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเล็กประกอบกัน ครอบคลุมทั้งการปฏิบัติกิจวัตรส่วนตัว เช่น การรับประทานอาหาร การขับถ่าย และการปฏิบัติกิจกรรมทางสังคม เช่น การเล่น การทำงานร่วมกับผู้อื่น

แนวคิดของ Gesell ที่ให้ความสำคัญกับพัฒนาการที่เป็นไปตามขั้นตอนโดยวิถีทางธรรมชาติและวุฒิภาวะมากกว่าสิ่งแวดล้อมได้รับการโต้แย้งจากนักจิตวิทยาบางกลุ่มว่าแม้เรื่องวุฒิภาวะจะเป็นเรื่องสำคัญ แต่อิทธิพลของวุฒิภาวะที่มีเหนือสิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้เป็นจริงในระดับหนึ่งเท่านั้น มนุษย์สามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมเพื่อช่วยส่งเสริมวุฒิภาวะและพัฒนาการการเรียนรู้ รวมทั้งพัฒนาการด้านต่างๆ โดยการส่งเสริมและเตรียมพัฒนาการได้โดยไม่จำเป็นต้องปล่อยให้พัฒนาการอยู่ใต้กระแสของวุฒิภาวะแต่ประการเดียว (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, น. 29)

จากแนวคิดของทฤษฎีวุฒิภาวะนิยมดังกล่าว ครูสามารถนำไปปรับใช้ในการส่งเสริมพัฒนาการให้แก่เด็กปฐมวัยได้ โดยการพัฒนาเด็กอย่างมีแบบแผนไปตามธรรมชาติตามวัย ไม่ควรเร่งหรือสอนในสิ่งที่เด็กยังไม่พร้อม เช่น การให้ทำแบบฝึกหัดเขียนหนังสือ เขียนตัวเลข ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้เด็กเกิดความเครียด หากต้องการช่วยให้เด็กมีความพร้อมในการเขียนสามารถบังคับมือในการลากเส้นลักษณะต่างๆ ได้ อาจเริ่มจากการฝึกให้เด็กช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เหมาะสมกับวัย เพื่อให้เด็กมีโอกาสดูแลใช้กล้ามเนื้อบริเวณนิ้วมือ ข้อมือ และฝ่ามือในการหมุน บิด ใช้นิ้วหยิบจับสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ นอกจากนี้ ครูอาจจัดกิจกรรมศิลปะประเภทต่างๆ ให้เด็กทำ เช่น การปั้นดินน้ำมัน การฉีกกระดาษ การร้อยวัสดุต่างๆ ที่จะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการประสานสัมพันธ์ของมือและตา เพื่อให้เด็กพร้อมที่จะเขียน สามารถลากเส้นได้อย่างมั่นคงไปในทิศทางที่ต้องการได้

สรุปได้ว่า ทฤษฎีวุฒิภาวะมีความเชื่อว่าวุฒิภาวะถูกกำหนดโดยพันธุกรรมที่ติดตัวเด็กแต่ละคนมาตั้งแต่เกิด เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เด็กแต่ละวัยมีความพร้อมทำสิ่งต่างๆ ได้ ถ้าวุฒิภาวะหรือความพร้อมยังไม่เกิดขึ้นตามปกติในวัยนั้นๆ สภาพแวดล้อมจะไม่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการเด็ก ดังนั้น ในการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กครูต้องให้ความสำคัญกับวุฒิภาวะหรือความพร้อมของเด็ก ไม่ควรเร่งรัดให้เด็กเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ก่อนวัยอันควรที่อาจทำให้เด็กเกิดความเครียด อันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กมีเจตคติที่ไม่ดีต่อการเรียน อย่างไรก็ตามครูสามารถช่วยพัฒนาวุฒิภาวะทั้งพัฒนาการและการเรียนรู้ให้เด็กได้ด้วยการจัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมอย่างเหมาะสมกับวัย

## แนวทางและตัวอย่างการจัดประสบการณ์ที่ส่งเสริมและพัฒนาด้านร่างกายให้แก่เด็กปฐมวัย

1. แนวทางการจัดประสบการณ์ที่ส่งเสริมและพัฒนาด้านร่างกายให้แก่เด็กปฐมวัย การจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านร่างกาย มีความสำคัญต่อเด็กทั้งในด้านการมีสุขภาพอนามัยที่ดีที่จะส่งผลต่อการเจริญเติบโต รวมถึงการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก และการทำงานที่สัมพันธ์กันของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ใช้ในการเดิน การวิ่ง การถือ การผลัก การปั่น ที่ต้องมีความคล่องแคล่วว่องไว และกระฉับกระเฉง ดังนั้น เด็กจึงควรได้รับการจัดประสบการณ์หรือได้ปฏิบัติกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถดังกล่าวทุกวัน โดยยึดแนวทางในการจัดประสบการณ์ที่สำคัญ ดังนี้

1.1 การจัดประสบการณ์ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญในการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านร่างกายที่ให้ความสำคัญกับผู้เรียน ครูต้องคำนึงถึงธรรมชาติและความสามารถในแต่ละช่วงวัยของเด็ก เพื่อให้สามารถจัดกิจกรรมและวัสดุอุปกรณ์ ของเล่น และเครื่องเล่นได้เหมาะสมกับวัยและมีความหลากหลายทั้งที่สามารถเล่นหรือทำกิจกรรมได้ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมอย่างสงบและได้เคลื่อนไหวและใช้กำลัง เพื่อให้เด็กสามารถเลือกทำกิจกรรมได้ตามความสนใจ ความถนัด และระดับความสามารถของแต่ละคนที่อาจมีไม่เท่ากัน ซึ่งบางครั้งเด็กอาจต้องการทำคนเดียว หรือบางครั้งต้องการทำร่วมกับเพื่อนเพื่อที่จะได้ช่วยเหลือกันได้ จากการทำกิจกรรมดังกล่าว เด็กจะได้เคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่างๆ ที่ช่วยให้เด็กได้พัฒนาทักษะการใช้กล้ามเนื้อเล็กในการลากเส้น ปั่น ร้อย กล้ามเนื้อใหญ่ในการวิ่ง กระโดด ปีนป่าย ห้อยโหน ม้วนกลิ้งตัว และประสาทการรับรู้ทำงานได้ประสานสัมพันธ์ได้อย่างเป็นธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพของแต่ละคน

1.2. การจัดประสบการณ์ที่คำนึงถึงความปลอดภัยของเด็กการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านร่างกาย เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้เด็กได้ใช้อวัยวะในการเคลื่อนไหวอย่างหลากหลาย จึงจำเป็นต้องมีวัสดุ อุปกรณ์ ของเล่น และเครื่องเล่นเป็นอุปกรณ์ประกอบการปฏิบัติกิจกรรมที่จะช่วยให้สามารถฝึกใช้อวัยวะต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งยังเป็นสิ่งจูงใจให้เด็กมีความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรมด้วยความเต็มใจอย่างกระตือรือร้น ดังนั้น การจัดเตรียมและจัดหาสื่อประกอบกิจกรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ครูต้องใส่ใจและพิจารณาอย่างรอบคอบถึงประโยชน์ที่เด็กจะได้รับและความปลอดภัยของวัสดุ อุปกรณ์ ของเล่น และเครื่องเล่นดังกล่าวทั้งในแง่ของตัววัสดุ อุปกรณ์ ของเล่น และเครื่องเล่นเองและวิธีการใช้หรือการเล่น ซึ่งศิริประภา พลทธิกุล (2556, น.10-32) ได้กล่าวไว้ว่า การเลือกของเล่นสำหรับเด็กปฐมวัยต้องคำนึงถึงความปลอดภัย 3 ด้าน คือ ด้านวัสดุที่ใช้ผลิตของเล่น ด้านขนาดและน้ำหนักของของเล่น และความแข็งแรงทนทานของของเล่น นอกจากนี้การดูแลเด็กขณะปฏิบัติกิจกรรมอย่างใกล้ชิดก็มีความสำคัญเช่นกันที่จะช่วยป้องกันอุบัติเหตุได้ เช่น ขณะเด็กร้อยลูกปัดซึ่งมีขนาดค่อนข้างเล็ก การเล่นเครื่องเล่นสนามชนิดต่างๆ ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น ชิงช้า ไม้กระดก

1.3. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้มีความสุขในการจัดประสบการณ์เพื่อให้เด็กปฐมวัยพัฒนาด้านร่างกายได้อย่างมีความสุขนั้น ควรให้เด็กมีโอกาสเลือกทำกิจกรรมได้ตามความถนัดหรือความสนใจของตน โดยมีครูคอยดูแลอย่างใกล้ชิด เป็นกำลังใจ และยอมรับในเอกลักษณ์และความสามารถเฉพาะตัว รวมทั้งจุดเด่นและจุดด้อยที่แตกต่างจากคนอื่นของเด็ก ผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดต้องช่วยให้เด็กสร้างทัศนคติในทางบวกต่อตนเองโดยเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ที่อาจแตกต่างจากเพื่อน ในการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมกลางแจ้งที่让孩子ได้เล่นในสนาม และกิจกรรมในร่มที่เด็กได้ทำกิจกรรม



สร้างสรรค์ในลักษณะต่างๆ บรรยากาศการเล่นหรือการทำกิจกรรมต้องปลอดภัย ไม่ตึงเครียด ไม่ทำให้เด็กรู้สึกอึดอัดใจ ด้วยการให้เกียรติ ให้อิสระแก่เด็กในการคิดสร้างสรรค์ทำผลงาน มีความคิดเป็นของตนเอง ในการปรับเปลี่ยนวิธีการเล่นที่แปลกใหม่และไม่อันตราย ชื่นชมยินดีในสิ่งที่เด็กทำสำเร็จ เพื่อให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

1.4 การจัดประสบการณ์แบบพ่อแม่ ผู้ปกครอง และชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านร่างกาย พ่อแม่ ผู้ปกครอง และชุมชนสามารถให้ความร่วมมือกับสถานศึกษาในการพัฒนาเด็กให้เจริญเติบโตได้สมวัย มีสุขภาพอนามัยที่ดี ได้รับการพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ที่เด็กวัยนี้ควรได้รับการพัฒนาได้อย่างเหมาะสมกับวัย พ่อแม่ ผู้ปกครองอาจพาเด็กไปเล่นในสนามเด็กเล่นในหมู่บ้าน วิ่งเล่นในสวนสาธารณะ รวมถึงการช่วยฝึกสุนัขที่ดีให้แก่เด็กนอกจากนี้ ยังอาจร่วมมือกับสถานศึกษาในการจัดกิจกรรมบริจาควัสดุเหลือใช้หรือวัสดุพื้นบ้านเพื่อเป็นวัสดุอุปกรณ์หรือจัดทำเป็นสื่อประกอบการสอน ให้ข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะ และการใช้แรงงานในการสร้างและซ่อมแซมเครื่องเล่นในสนามให้เพียงพอกับจำนวนเด็กและมีความปลอดภัยในการเล่น ขณะเดียวกันชุมชนสามารถมีส่วนร่วมในการพัฒนาเด็กด้านร่างกายได้โดยการไม่จำหน่ายหรือขายอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่จำหน่ายหรือขายของเล่นที่ไม่สร้างสรรค์และอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อเด็ก รวมถึงการงดการพัฒนาและดูแลสนามเด็กเล่นให้สะอาด ปลอดภัย และดูแลซ่อมแซมเครื่องเล่นให้มีความปลอดภัยในการเล่น

สรุปได้ว่า การจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านร่างกายมีแนวทางการจัดที่สำคัญ ได้แก่ การจัดประสบการณ์ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ การจัดประสบการณ์ที่คำนึงถึงความปลอดภัยของเด็ก การจัด ประสบการณ์ การเรียนรู้อย่างมีความสุข และการจัดประสบการณ์แบบพ่อแม่ ผู้ปกครอง และชุมชนมีส่วนร่วม

2. ตัวอย่างการจัดประสบการณ์ที่ส่งเสริมและพัฒนาด้านร่างกายให้แก่เด็กปฐมวัย การจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายให้แก่เด็กปฐมวัย เป็นการจัดกิจกรรม และใช้สื่ออุปกรณ์ ของเล่น เครื่องเล่นที่จะเอื้ออำนวยให้เด็กได้รับการพัฒนาด้านร่างกาย ซึ่งควรจัดให้ครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพอนามัย ด้านการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ และด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็ก ดังตัวอย่างต่อไปนี้

2.1 ตัวอย่างการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านสุขภาพอนามัยสุขภาพอนามัยสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้ร่างกายโดยรวมมีการเจริญเติบโต แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย การจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านสุขภาพอนามัยจึงเป็นเรื่องของการสร้างนิสัยให้แก่เด็กที่ครอบคลุมโภชนาการ สุขนิสัย และความปลอดภัย (Morrison, 2017) ด้วยการให้เด็กได้เรียนรู้ถึงการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ให้พลังงานเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย มีพฤติกรรมสุขนิสัย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ขณะเดียวกันต้องให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะระมัดระวังในเรื่องความปลอดภัยของตัวเองและผู้อื่นขณะเล่นและทำกิจกรรม ในการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้แก่เด็กปฐมวัย เป็นหน้าที่และความรับผิดชอบโดยตรงของพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูที่ต้องเป็นต้นแบบที่ดีให้แก่เด็ก ฝึกให้เด็กปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีสุขนิสัยอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1) กิจกรรมการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูต้องสนทนาคำพูดคอยบรรมสั่งสอนและปลูกฝังสร้างเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมสุขนิสัยควบคู่ไปกับการให้เด็กฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่ง

ของกิจกรรมประจำวันอย่างสม่ำเสมอ ให้เด็กเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพสภาพ รวมถึงการสอนให้เด็ก ระวังระวังดูแลรักษาความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ แสดงการชื่นชมยินดีเมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ขณะเดียวกันต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็กทั้งในด้านการรับประทานอาหารหลากหลายชนิดที่มีประโยชน์ การหยิบ จับ ใช้น้ำ และถือสิ่งของเครื่องใช้ที่มีคมและที่ทำจากวัสดุเปราะบางแตกหักง่าย

2) กิจกรรมประกอบอาหาร เป็นการจัดกิจกรรมหรือประสบการณ์ที่เด็กได้เรียนรู้จาก ประสบการณ์ตรงในการทำอาหารแบบง่ายๆ ประเภทเครื่องดื่ม อาหารคาว และอาหารหวาน ประสบการณ์ที่ได้รับ จากการประกอบอาหารจะทำให้เด็กได้รับความรู้ เกิดความรู้สึกประสบความสำเร็จ และที่สำคัญช่วยปลูกฝัง ลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหารที่ติดตัวไปตลอดชีวิต กิจกรรมประกอบอาหารช่วยให้เด็กมีความรู้และความเข้าใจว่าอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด และถูกหลักโภชนาการช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ได้เรียนรู้มารยาท ในการรับประทานอาหาร และพัฒนาพฤติกรรมสุขนิสัย เช่น การล้างมือ การล้างภาชนะ การเตรียมอาหารที่สะอาด ถูกหลักอนามัย และได้เรียนรู้ประโยชน์ของอาหาร เช่น การรับประทานผักและผลไม้บางชนิดช่วยในการขับถ่าย ได้ บางชนิดช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน หรือช่วยให้ผิวสวย นอกจากนี้ เด็กยังได้เรียนรู้และชิมอาหารบางชนิด ที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน และส่วนประกอบของอาหารต่างวัฒนธรรม รวมถึงเรื่องความปลอดภัยจากการใช้เครื่องครัว ต่างๆ เช่น การใช้มีด ครก กระทะ เต้าไฟ ถ้วยแก้ว และถ้วยชามที่ต้องใช้อย่างระมัดระวัง

3) กิจกรรมการเล่านิทานนิทานเป็นเรื่องราวที่เกิดจากจินตนาการของผู้เล่าหรืออิงความจริง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความรู้ สอดแทรกคติ แนวคิด คุณธรรมจริยธรรมที่พึงประสงค์ อีกทั้งยัง เพิ่มพูนลักษณะนิสัยที่ดีเพื่อเป็นแนวทางให้เด็กได้ประพฤติปฏิบัติตาม นิทานช่วยให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับ ขนบธรรมเนียมประเพณีในการดำเนินชีวิตของบุคคลที่อยู่ในสังคมด้านการประพฤติปฏิบัติ ซึ่งเป็นเรื่อง ละเอียดอ่อนที่จะซึมซับลงไป ในจิตใจของเด็กทีละเล็กทีละน้อย ช่วยกระตุ้นให้เด็กเลียนแบบพฤติกรรมที่ดีงาม และปรับแก้พฤติกรรมที่ไม่ดีของเด็ก เช่น การดูแลสุขภาพความสะอาดของร่างกาย การอาบน้ำ แปรงฟัน ล้างมือก่อน และหลังรับประทานอาหาร การเลือกรับประทานอาหารที่สะอาดถูกสุขลักษณะและมีประโยชน์ต่อร่างกาย พ่อแม่ และครูปฐมวัยสามารถใช้นิทานเป็นสื่อ โน้มน้าวให้เด็กประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามดังเช่นตัวละครในนิทานที่เล่า เด็กฟัง

2.2 ตัวอย่างการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านการใช้กล้ามเนื้อใหญ่การจัดประสบการณ์ เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ นอกจากครูจะต้องจัดกิจกรรมกลางแจ้งเพื่อส่งเสริมให้เด็กได้ออก กำลัง ได้ใช้กล้ามเนื้อใหญ่และการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ อย่างอิสระและหลากหลายเพื่อให้เด็ก ได้รับการพัฒนาอย่างบูรณาการแล้ว ยังต้องให้ความสำคัญกับของเล่นและเครื่องเล่นที่เด็กต้องใช้ประกอบการเล่น ทั้งในด้านความแข็งแรงทนทานของของเล่นและเครื่องเล่น ความเหมาะสมกับวัย วิธีการเล่นที่ถูกต้อง ความสะอาด และความพร้อมของของเล่นและเครื่องเล่น รวมตลอดถึงการดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดตลอดเวลาที่เล่น การจัด ประสบการณ์เพื่อส่งเสริมความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่และการประสานสัมพันธ์ สามารถจัดกิจกรรมได้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1) กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย อย่างอิสระตามจังหวะ โดยใช้เสียงเพลง คำคล้องจอง หรือเครื่องให้จังหวะชนิดอื่นๆ เช่น เสียงตบมือ เสียงเพลง

เสียงเกาะไม้ รำมะนา กลอง เพื่อส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ ให้เด็กได้ฝึกเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่างๆ เนื่องจากเด็กวัยนี้ร่างกายกำลังอยู่ในระหว่างการพัฒนา การใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายยังไม่ประสานสัมพันธ์กันอย่างสมบูรณ์ กิจกรรมดังกล่าวช่วยให้เด็กมีจังหวะในการเคลื่อนไหว ไม่เกิดปัญหาวิ่งชนผู้อื่นหรือสิ่งของต่างๆ ซึ่งมีผลต่อการปรับตัวของเด็กไม่กระทบกระทั่งผู้อื่นได้ง่าย สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กมีบุคลิกภาพที่ดีด้วย

2) กิจกรรมกลางแจ้งเป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กได้มีโอกาสออกไปนอกห้องเรียนเพื่อออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกายและแสดงออกอย่างอิสระ โดยยึดความสนใจและความสามารถของเด็กแต่ละคนเป็นหลัก กิจกรรมกลางแจ้งที่ควรจัดให้เด็กเล่นมีหลายชนิด ได้แก่ การเล่นน้ำเล่นทราย การเล่นในบ้านตุ๊กตาหรือบ้านจำลอง การเล่นในมุมช่างไม้ การเล่นอุปกรณ์กีฬา และการเล่นเกมการละเล่น (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2547, น. 63-65) ที่สำคัญการให้เด็กได้เล่นเครื่องเล่นในสนามจะช่วยให้มีโอกาสได้ใช้กล้ามเนื้อใหญ่บริเวณลำตัว หัวไหล่ แขนและขาได้อย่างครอบคลุม และยังช่วยให้เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ในลักษณะที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กได้ออกกำลังกาย ได้ฝึกการทรงตัว ได้กระโดดโลดเต้น ได้ห้อยโหนปีนป่าย ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทั้งแขน ขา และมือทำงานได้อย่างประสานสัมพันธ์กัน ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และมีบุคลิกลักษณะที่ดี มีความคล่องแคล่วว่องไว ขณะเดียวกัน พ่อแม่ ผู้ปกครองอาจให้เด็กได้ออกไปเล่นร่วมกับเพื่อนบ้านที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกัน หรือพาเด็กไปปั่นจักรยานเล่นในสวนสาธารณะหรือในบริเวณอื่นๆ ที่มีความปลอดภัยสำหรับเด็ก

2.3 ตัวอย่างการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็กการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็กและการประสานสัมพันธ์ พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูต้องศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะพัฒนาการและความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเล็กและการประสานสัมพันธ์ของเด็กวัยนี้ ถึงแม้ว่าความสามารถดังกล่าวจะเกิดขึ้นและพัฒนาไปตามขั้นตอนของพัฒนาการและอายุของเด็กที่เพิ่มมากขึ้น แต่การที่เด็กจะมีทักษะและความสามารถในการใช้และควบคุมกล้ามเนื้อเล็กได้อย่างดี จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนาจากบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดในการจัดกิจกรรม จัดหาอุปกรณ์ของเล่นและเครื่องเล่นเพื่อให้เด็กได้ฝึกใช้ ลองผิดลองถูกเพื่อให้สามารถควบคุมกล้ามเนื้อเล็กบริเวณมือ ข้อมือ และนิ้วมือให้ทำงานประสานสัมพันธ์กัน ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการเขียนในอนาคตของเด็ก การจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อเล็กและการประสานสัมพันธ์ให้แก่เด็กปฐมวัยสามารถจัดกิจกรรมได้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1) กิจกรรมสร้างสรรค์ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กได้ใช้กล้ามเนื้อเล็ก และแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึก ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการโดยใช้ศิลปะ เช่น การวาดภาพระบายสี การปั้น การฉีก-ปะ การตัด-ปะ การพิมพ์ภาพ การร้อย การสาน การประดิษฐ์ หรือกิจกรรมลักษณะอื่นที่เด็กได้คิดสร้างสรรค์ที่เหมาะสมกับวัย เช่น การเล่นพลาสติกสร้างสรรค์หรือตัวต่อ การเล่นสร้างจากแผ่นพลาสติกหรือแท่งไม้ การสร้างรูปจากกระดาษ ปักหมุด จากการทำปฏิบัติการดังกล่าว เด็กจะได้ฝึกทักษะการใช้กล้ามเนื้อเล็กบริเวณข้อมือ ฝ่ามือ และนิ้วมือในการหยิบสิ่งของ อุปกรณ์ เครื่องมือ ดินสอ สีเทียน การจับกรรไกรตัดกระดาษ การใช้ฝ่ามือขนาดแบ่งหรือคลึงแบ่ง โคลให้แน่นก่อนปั้น การใช้ปลายนิ้วมือหยิบวัสดุมาร้อย ประดิษฐ์เศษวัสดุ หรือนิกระดาษเพื่อนำมาปะติดให้เป็นรูปตามจินตนาการ รวมทั้งการหยิบหนังยางหรือเส้นไหมพรมมาร้อยบนหมุดที่ปักบนกระดาษเพื่อสร้างสรรค์เป็นรูปต่างๆ ตามจินตนาการ ในการหยิบจับสิ่งของต่างๆ ขณะทำกิจกรรม ต้องอาศัยการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันของ

ตาและกล้ามเนื้อเล็กบริเวณมือ ซึ่งจะช่วยให้เด็กพร้อมที่จะเขียนเมื่อโตขึ้น กิจกรรมสร้างสรรค์สามารถจัดได้หลากหลายลักษณะเช่น การวาดภาพระบายสี การปั้น การปะติด การวาดภาพด้วยนิ้วมือ การเล่นสร้าง

2) กิจกรรมการเล่นนิ้วมือเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็กบริเวณมือ นิ้วมือ และข้อมือ ที่อาจเป็นการเคลื่อนไหวอย่างอิสระตามจินตนาการ หรือเคลื่อนไหวประกอบคำคล้องจอง การเล่านิทาน การร้องเพลง การเล่นนิ้วมือเป็นการแตงนิ้วและขยับนิ้วประกอบคำคล้องจอง หรืออาจแตงนิ้วเป็นตัวละคร แล้วขยับนิ้วต่างๆ เล่นตามบทบาทตัวละครในนิทานก็ได้ กิจกรรมการเล่นนิ้วมือช่วยตอบสนองความต้องการตามธรรมชาติของเด็กวัยนี้ที่ชอบการเคลื่อนไหวและใช้จินตนาการ และที่สำคัญช่วยให้เด็กได้บริหารกล้ามเนื้อทำให้สามารถใช้มือได้อย่างคล่องแคล่วและประสานสัมพันธ์กัน พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูสามารถนำการเล่นนิ้วมือมากระตุ้นความสนใจของเด็ก ช่วยให้เด็กสงบ มีสมาธิ คิดสร้างสรรค์ และมีความสุขสนุกสนานในการคิดทำทางการเล่นนิ้วมือในลักษณะที่หลากหลาย

สรุปได้ว่า การจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมและพัฒนาด้านร่างกายให้แก่เด็กปฐมวัย ควรจัดให้ครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพอนามัย ด้านการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ และด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็ก ซึ่งการจัดกิจกรรมแต่ละด้านมีหลากหลายชนิดที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูสามารถเลือกจัดได้โดยต้องคำนึงถึงความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็ก

## บทสรุป

การพัฒนาด้านร่างกายให้แก่เด็กปฐมวัย เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต้องทำควบคู่ไปกับพัฒนาการด้านอื่นๆ ทั้งนี้เนื่องจากพัฒนาการแต่ละด้านมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงส่งผลถึงกันและกัน หากพัฒนาการด้านใดด้านหนึ่งมีปัญหาจะส่งผลให้พัฒนาการด้านอื่นๆ มีปัญหาไปด้วยในการพัฒนาด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยควรพัฒนาให้ครอบคลุมทั้งด้านการดูแลให้เด็กได้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารอย่างครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกายที่จะช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างสมวัย มีน้ำหนักและส่วนสูงเป็นไปตามเกณฑ์ของกรมอนามัย ไม่มากหรือน้อยเกินไป ฝึกให้เด็กดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายที่จะช่วยให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี ได้เล่นเครื่องเล่นในสนาม หรือการเล่นในลักษณะอื่นๆ ที่ได้ออกกำลังกายเพื่อฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่และกระดูกบริเวณแขน ขา ลำตัว ได้ทำกิจกรรมที่ต้องใช้มือ ข้อมือ และนิ้วมือ เพื่อฝึกความแข็งแรงและการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อเล็กบริเวณมือ นิ้วมือและตา ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญของการเขียนหนังสือต่อไปในอนาคต อย่างไรก็ตาม การส่งเสริมและพัฒนาเด็กปฐมวัยที่จะให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ต้องการได้ผู้ปกครองหรือครูไม่สามารถทำงานแต่เพียงลำพังได้ หากต้องประสานความร่วมมือ ช่วยเหลือ และส่งเสริมซึ่งกันและกัน เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาไปในทิศทางเดียวกัน

## บรรณานุกรม

กันตภณ วิชัยพา. (2559). ผลการใช้เกมกลางแจ้ง โดยใช้สมองเป็นฐานที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย  
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ไม่ได้ตีพิมพ์) สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2546). การศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส ใน *การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 2.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร: เซเวน พรินติ้ง กรุ๊ป.

พรพิไล เลิศวิชา. (2552). *ความลับสมองลูกน้อย*. สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษาสำนักงาน

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กระทรวงศึกษาธิการ.

พัชรี ผลโยธิน. (2554). หน่วยที่ 11 การจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมอง ใน *ประมวลสาระชุดวิชา*

*วิทยาการการจัดการเรียนรู้* พิมพ์ครั้งที่ 2 หน่วยที่ 8-15 (น. 11-1, 11-52). นนทบุรี: สาขาวิชา

ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วีระศักดิ์ ธรรมคุณานนท์. (2554). บำรุงกระดูกให้ลูกน้อย. *หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์* ฉบับวันที่ 4 กรกฎาคม 2554

วีระศักดิ์ ธรรมคุณานนท์. (2555). ให้ลูกเล่นกีฬาหรืออ่านหนังสือดี. *วารสารแม่และเด็ก*, 35(485), 75.

ศรีเรือน แก้วกัจจาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการ ชีวิตทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศิริประภา พุทธิกุล. (2556). หน่วยที่ 10 ของเล่นและเครื่องเล่นสำหรับเด็กปฐมวัย ใน *เอกสารการสอนชุดวิชา*

*การเล่น ของเล่น และเครื่องเล่นสำหรับเด็กปฐมวัย* หน่วยที่ 9-15 (น. 10-1, 10-51) นนทบุรี: สาขาวิชา

ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *รายงานผลการประเมินพัฒนาการ*

*นักเรียนที่จบหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 ปีการศึกษา 2557*. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2547). *คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 (สำหรับเด็กอายุ*

*3-5 ปี)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

อรุณี ทรดาล วัฒนา มัคคสมัน และชนิพรรณ จาคีเสถียร. (2558). การสังเคราะห์งานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาวิชาเอก

*ปฐมวัยศึกษา แขนงวิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์*

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. *วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ.*, 9(1), 18-32.

FHP Admin. (2013). FHP Admin. (2013). *โรคอ้วนในเด็ก* จาก <http://www.fhpprogram.org/news-preview/4>

Mulroy, M.T., Bothell, J. and Gaudio, M. (2004). First steps in preventing childhood lead poisoning: The role of

child care practitioners. *Young Children*, 59(2), 20-26.

Pimchanok. (2556). *สถิติ 10 ปีที่ผ่านมา เด็กไทยอ้วนพุ่งอันดับหนึ่งของโลก*. จาก

<http://www..thaihealth.or.th/Content/2816-%E0%B8%>