

การเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย (4-6 ปี)

MOVEMENT FOR EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENT (4-6 YEARS)

Receive : June 24, 2022

Revised: October 06, 2022

Accepted: November 21, 2022

รวิวรรณ สือสุวรรณ¹⁾, ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์²⁾

¹⁾คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

²⁾คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

Rawiwan Suesuwan¹⁾, Supawan Vongsrangsap²⁾

¹⁾Faculty of Education Nakhon Pathom Rajabhat University

²⁾Faculty of Education and Development Sciences Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus

*Corresponding author e-mail: rawiwankhanthong@gmail.com

บทคัดย่อ

การเคลื่อนไหวช่วงวัยปฐมวัยจัดว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งอีกทั้งสามารถส่งเสริมพัฒนาการร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา จึงมีความจำเป็นที่เด็กช่วงปฐมวัยจะต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะเป็นสมรรถภาพทางกาย การทำกิจกรรมร่วมกับส่วนรวม การกล้าแสดงออก การช่วยเหลือตนเอง ทั้งนี้การเลือกกิจกรรมการเคลื่อนไหวต้องไม่ซับซ้อนมากเกินไปและควรปรับสภาพแวดล้อมที่ดึงดูดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เด็กได้ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวได้มากขึ้น บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอถึงความสำคัญของการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย (4-6ปี) โดยผู้เขียนได้ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ งานวิจัย ตำรา และเอกสารทางวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศที่น่าสนใจเพื่อเป็นประโยชน์ต่อครูระดับปฐมวัย ครูพลศึกษา ผู้จัดกิจกรรม ผู้ปกครอง และผู้ที่สนใจในด้านการประยุกต์การเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

คำสำคัญ : การเคลื่อนไหว เด็กปฐมวัย พัฒนาการ

ABSTRACT

Early childhood movement is very important and can promote physical, emotional, social, and intellectual development. It is imperative that early childhood is developed continuously. Whether it is in the form of physical abilities, public activities, assertiveness or self-help, the selection of movement activities must be uncomplicated and the environment must be adapted to generate interest in participating in the activities and facilitate children to engage more in movement activities. This article therefore aims to present the importance of movement for the development of early childhood in children aged 4-6 years. The author has analyzed and synthesized related research papers, textbooks and academic documents both published both domestically and internationally for the benefits of early childhood teachers, physical education teachers, event organizers, parents, and people interested in the applications of movement for early childhood development.

บทนำ

เด็กปฐมวัยเป็นช่วงวัยแห่งการเรียนรู้ หรือเรียกอีกอย่างว่า “วัยทองแห่งการเรียนรู้” เพราะเป็นช่วงที่พัฒนาการทุกด้านได้ดีที่สุด การพัฒนาเด็กในช่วงวัยนี้จึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาทักษะความสามารถในระดับที่สูงขึ้น การลงทุนเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในเด็กปฐมวัยถือเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุดจะได้ผลตอบแทนกลับคืนมาในอนาคตถึง 7 เท่า (Heckman, 2011) ด้วยเหตุนี้ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยจึงให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาปฐมวัย ดังเห็นได้จากรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 ซึ่งเป็นกฎหมายสูงสุดของประเทศ ในมาตรา 54 ระบุว่า รัฐต้องดำเนินการให้เด็กเล็กได้รับการดูแลและได้รับการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้สมกับวัย (สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, 2563) โดยที่ผ่านมา กิจกรรมของเด็กปฐมวัยในด้านการสนับสนุนกระบวนการเรียนรู้นั้น ปัญหาที่ประสบ คือ กิจกรรมที่ดำเนินการไม่มีความชัดเจนในตัวของการดำเนินกิจกรรม รูปแบบที่เหมาะสม และกิจกรรมที่จัดขึ้นไม่ได้เกิดจากความต้องการของเด็ก ยิ่งช่วงปัจจุบันที่พบมากคือ ครอบครัวมีการนิยมนิยมนัดให้เด็กปฐมวัยเข้าโรงเรียนกวดวิชาเพื่อการเตรียมความพร้อมสำหรับการเข้าเรียนในโรงเรียนระดับประถมศึกษา ที่มีชื่อเสียง รวมถึงการรับเรียนเขียนอ่าน เป็นสิ่งที่มากเกินไปสำหรับเด็กในวัยนี้ และเป็นสิ่งที่มีความเข้าใจคลาดเคลื่อนในการจัดการศึกษาปฐมวัยที่เกิดจากค่านิยมและสภาพจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้ แท้จริงแล้วเด็กปฐมวัยควรได้เข้าร่วมกิจกรรมที่หลากหลาย เฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวทุก ๆ การเคลื่อนไหวของร่างกายในเด็กปฐมวัยจะส่งเสริมและช่วยพัฒนาได้ทั้งร่างกาย

อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งในประสบการณ์ของเด็กปฐมวัยที่ได้จากการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวนั้น ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้จากการได้ลงมือปฏิบัติจริง การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น ณ ขณะที่เด็กปฐมวัยเข้าร่วมทำกิจกรรมจะเป็นสิ่งที่กระตุ้นพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ฉะนั้นการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย ยังเป็นอีกส่วนที่สามารถช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยได้ ดังนั้นผู้ปกครองไม่จำเป็นต้องกดดันหรือเห็นชอบตามสภาพสังคมปัจจุบันที่เน้นให้เด็กปฐมวัยเข้าโรงเรียนกวดวิชาควรให้เด็กปฐมวัยได้มีการเคลื่อนไหวตามกิจกรรมของครูผู้สอนที่จัดให้ไปส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยและการเคลื่อนไหวจัดเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องใช้ในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งต้องเรียนรู้ในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง

ความหมายของการเคลื่อนไหว

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวเป็นกระบวนการที่สามารถช่วยส่งเสริมพัฒนาร่างกาย โดยทำให้ร่างกายนั้นมีการทำงานร่วมกันของระบบประสาทรวมถึงระบบกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายเรานั้นทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังเป็นส่วนที่จะได้มาซึ่งทักษะเบื้องต้นในกระบวนการเคลื่อนไหว คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2545) กล่าวว่า การที่ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งซึ่งเป็นอิริยาบถปกติที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนสิ้นอายุขัย และในเด็กแรกคลอดจะมีการเคลื่อนไหวที่เป็นธรรมชาติโดยที่ไม่ต้องรับการฝึกใด ๆ อาทิ การเดิน และพัฒนาตามช่วงวัยเป็นคลาน ยืน เดิน และพัฒนาไปเรื่อยจนสามารถทำทักษะที่ซับซ้อนได้ การที่จะทำให้การเคลื่อนไหวในวัยเด็กนั้นปฏิบัติอย่างถูกต้อง จำเป็นต้องผ่านการฝึกฝนที่ถูกลำดับ

และขั้นตอนที่เหมาะสม ซึ่งการเคลื่อนไหวบางอย่าง เมื่อมีการฝึกบ่อย ๆ จะสามารถพัฒนาไปเป็นทักษะ การเคลื่อนไหวที่ยากและซับซ้อนได้ พื้นฐานที่สำคัญ ของการเคลื่อนไหว คือ ทักษะการเดิน วิ่ง กระโดด การวิ่งสับเท้า รวมถึงการขว้าง ถือเป็นทักษะที่ยาก และจำเป็นจะต้องวางพื้นฐานที่ถูกต้องให้กับเด็ก ปฐมวัย เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงตำแหน่ง ของร่างกายที่เกี่ยวข้องกัน โดยส่วนที่เกี่ยวข้องที่ทำให้ เกิดการเคลื่อนไหว ได้แก่ กลไก การทำงานของข้อต่อ กล้ามเนื้อและระบบประสาท ซึ่งมีความสอดคล้อง กับเอวาร์ดสัน พรปักซ์ชาม, พรพันธุ์ บุญยรัตพันธุ์ (2549) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งถ้าได้ ฝึกหัดหรือกระทำอย่างสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรม ที่สร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรค ที่สำคัญ

เด็กปฐมวัยจำเป็นต้องได้รับการปูพื้นฐาน ที่ถูกต้องในด้านการเคลื่อนไหว ซึ่งสามารถพัฒนา เป็นพื้นฐานของทักษะการเคลื่อนไหวที่ยากขึ้นได้ หรือเป็นพื้นฐานของทักษะกีฬาได้ อีกทั้งเด็กปฐมวัย เป็นวัยที่ชอบในการเคลื่อนไหว ครูหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรสนับสนุนให้เด็กปฐมวัยเรียนรู้ผ่านกิจกรรม การเคลื่อนไหว เพราะเมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหว เกิดขึ้น สิ่งแรกที่ได้ คือ ร่างกายในด้านของสมรรถภาพ ทางกายของเด็กปฐมวัยซึ่งจะประกอบไปด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ความอ่อนตัว ในขณะเดียวกันที่เด็กปฐมวัยทำกิจกรรมอีกส่วนได้ คือ ทักษะทางสังคม เกิดจากการทำกิจกรรมร่วมกับ ผู้อื่นสามารถรอหรือยอมรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่นได้ และจากการทำกิจกรรมอารมณ์สามารถพัฒนาได้ เนื่องจากการรับรู้ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะปฏิบัติ กิจกรรมและสามารถแสดงออกและควบคุม ความรู้สึกได้

ความสำคัญของการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

การเคลื่อนไหวพื้นฐานจัดเป็นเป็นทักษะที่จำเป็น ที่ต้องวางรากฐานให้ถูกต้องตั้งแต่ในวัยเด็กเล็ก เพื่อเป็น พื้นฐานสำคัญที่จะทำให้ร่างกายสามารถ เคลื่อนไหวได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพที่ร่างกาย ของมนุษย์เรานั้นรับรู้และเรียนรู้ จนสามารถนำการ เคลื่อนไหวไปปรับใช้การทักษะอื่น ๆ ในอนาคตได้

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานเริ่มต้นพัฒนา ในช่วงเด็กปฐมวัยและพัฒนาเป็นพื้นฐานของการ เคลื่อนไหว หากเด็กในช่วงวัยนี้ไม่ได้รับโอกาส ในการส่งเสริม สิ่งเหล่านี้ตั้งแต่ช่วงแรกของวัย ทักษะเหล่านี้ส่วนมากจะยังคงค้างอยู่ในระดับเดิม และจะนำไปสู่ความคับข้องใจและก่อให้เกิดความรู้สึก ไม่ประสบความสำเร็จต่อมาในช่วงวัยหนุ่มสาว และช่วงวัยผู้ใหญ่ (Gallahue and Donnelly, 2007 อ้างถึงใน ญัฐิกา เพ็งสี และกรรวิ บุญชัย, 2562) และกุลยา ตันติผลาชีวะ (2547) กล่าวว่า กิจกรรม การเคลื่อนไหวมีความจำเป็นสำหรับเด็กปฐมวัยที่ควร ได้รับการสนับสนุน และฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอ เพราะโดยธรรมชาติเด็กปฐมวัยจะชอบเคลื่อนไหว ร่างกายอยู่ตลอดเวลา ครูควรเปิดโอกาสให้เด็ก ได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างอิสระ ตามจินตนาการเริ่มจากการเรียนรู้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พื้นที่ ทิศทาง สิ่งเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้าง ความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ เพื่อให้เด็กได้สามารถ เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องตัว เมื่อกำลังเนื้อ แข็งแรงมีความยืดหยุ่นจะสามารถทรงตัวได้ หากเด็กได้ เคลื่อนไหวร่างกายมากเพียงใด ย่อมเกิดการเรียนรู้ ได้มากยิ่งขึ้นเพราะกิจกรรมการเคลื่อนไหวมีผล ต่อความสำเร็จในการเรียนรู้ของเด็กและช่วยให้เด็ก มีทักษะในการใช้ร่างกายและทักษะในการควบคุม กล้ามเนื้อหยิบจับด้วย อีกทั้งทักษะทางสังคม สามารถ แก้ไขปัญหาเรียนรู้ที่จะปรับตัวและมีส่วนร่วม ในการทำกิจกรรมรวมถึงการยอมรับฟังความคิดเห็น ของผู้อื่น ซึ่งหากเด็กปฐมวัยได้รับการส่งเสริมด้านการ

เคลื่อนไหวร่างกายอย่างเต็มที่ยอมทำให้เด็กมีผลสัมฤทธิ์ต่อพัฒนาการที่ดีด้วย และพิชิต ภูติจันทร์ (2535) ได้กล่าวว่า ผู้ใหญ่ทั้งหลายไม่ควรลืมว่าเสรีภาพในการเคลื่อนไหวของเด็กเป็นสิ่งจำเป็นอย่างแท้จริงและมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตอย่างสร้างสรรค์ของเด็กทีเดียว ดังนั้น เราจึงไม่ควรกดขี่หรือเก็บกักความต้องการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของเด็กเอาไว้ กลับควรส่งเสริมให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก และ Pica (2010) อ้างถึงใน ยาวรัตน์ รัตนธรรม (2561) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาเด็ก เนื่องจากเด็กควรได้ฝึกฝนทักษะการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างถูกวิธี และเป็นลำดับขั้นตอน เริ่มจากง่ายไปหายาก เด็กควรได้รับการส่งเสริมให้ใช้โปรแกรมและท้าทายให้กับเด็กได้ โดยครูจะใช้คำถามกระตุ้นให้เด็กเคลื่อนไหวในแนวทางที่หลากหลายเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ตลอดกิจกรรมของเด็ก

ประเภทของการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

Gallahue, Ozmun et al, Goodway (2011) อ้างถึงในณัฐิกา เพ็งลี,กรรวิ บุญชัย, (2562) ได้แบ่งประเภทของการเคลื่อนไหวออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ การเคลื่อนไหวที่รักษาสสมดุล (stabilizing movement tasks) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (locomotor movement tasks) และการเคลื่อนไหวแบบมีอุปกรณ์ประกอบ (manipulative movement tasks) หรือการเคลื่อนไหวที่ผสมผสานกันระหว่างการเคลื่อนไหวทั้งสามประเภท

1. การเคลื่อนไหวที่รักษาสสมดุล (stabilizing movement tasks) หมายถึง การเคลื่อนไหวทุกประเภทที่ร่างกายยังอยู่กับที่ และการเคลื่อนไหวตามแนวแกน (axial movement tasks) ของร่างกายทั้งแนวนอนและแนวตั้ง ร่วมกับการรักษาสสมดุลของร่างกายซึ่งมีความสัมพันธ์กับแรงโน้มถ่วงของโลกที่มากระทำ การเคลื่อนไหวลักษณะนี้ เป็นที่ทราบกันดีว่าเกี่ยวข้องกับการรักษาสสมดุลของร่างกายในมุมมองต่าง ๆ

ซึ่งเกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และยังเป็นพื้นฐานของการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่และการเคลื่อนไหวแบบมีอุปกรณ์ประกอบทั้งหมด การเคลื่อนไหวที่มีการรักษาสสมดุล (stabilizing movement tasks) บางครั้งเรียกว่า การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (nonlocomotor movements) ประเภทของการเคลื่อนไหวลักษณะนี้ เช่น การบิดเอี้ยวลำตัว การหมุน การกิ้งลำตัว การลงสู่พื้นและการทรงตัว เป็นต้น

2. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (locomotor movement tasks) การเคลื่อนไหวลักษณะนี้หมายถึง การเคลื่อนที่ที่มีการเปลี่ยนตำแหน่งจากเดิมเพื่อเคลื่อนย้ายตัวเองจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งด้วยการเดิน การวิ่ง การฮอป หรือการสคิป เป็นต้น ซึ่งการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็นการแสดงออกถึงการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวบางอย่าง เช่น การม้วนหน้า และการม้วนหลัง อาจจะพูดได้ว่า เป็นทั้งการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่และการเคลื่อนไหวที่มีการรักษาสสมดุล ในการอธิบายเพื่อความชัดเจนมากขึ้น การม้วนหน้าเป็นการเคลื่อนไหวแบบมีการเคลื่อนที่ เพราะร่างกายมีการเคลื่อนย้ายจากที่เดิมไปยังอีกที่หนึ่ง และเป็นการเคลื่อนไหวที่มีการรักษาสสมดุลไปพร้อม ๆ กัน เพราะขณะม้วนหน้าเราพยายามหาจุดที่ดีที่สุดในการรักษาสสมดุลของร่างกายในสถานการณ์การทรงตัวที่ผิดไปจากสภาวะปกติ

3. การเคลื่อนไหวแบบมีอุปกรณ์ประกอบ (manipulative movement tasks) การเคลื่อนไหวลักษณะนี้ หมายถึง การควบคุมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กด้วยกัน การควบคุม การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่เกี่ยวข้องกับการใช้แรงหรือการรับแรงจากวัตถุที่มากระทำลักษณะการเคลื่อนไหวประเภทนี้ เช่น

การขยับ การรับ การเตะ และการตี ซึ่งถือเป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดจากการควบคุมกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ ส่วนการควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็กนั้น เกี่ยวข้องกับการใช้กล้ามเนื้อและข้อมือ ซึ่งมีความซับซ้อน ลักษณะการเคลื่อนไหวเหล่านี้ เช่น การใช้กรรไกร การเลื่อย และการใช้ดินสอขีดเขียน

พิ ชิต ภูมิ จันทร (2531) ได้ แบ่ง ประเภท การเคลื่อนไหวไว้ 2 ประเภท คือ การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายพร้อมกันให้เข้ากับจังหวะดนตรี โดยร่างกายไม่เคลื่อนห่างไปจากจุดเดิม เช่น การก้มตัว การยืดเหยียดตัว การบิดตัว การหมุนตัว การแกว่งหรือหมุนเหวี่ยง การเอียง การดัน การดึง การสั่น และการเคลื่อนไหวที่ต้องเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การกระโดดเขย่ง การวิ่งโย่ง การวิ่งสลับเท้า การควมม้า ก้าวชิดก้าว และสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2560) ได้ระบุถึงประเภทของการเคลื่อนไหวไว้ 2 ประเภท

1. การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ เช่น การตบมือ ขยับตา ชันเข่า เคาะเท้า การเคลื่อนไหวมือ และแขนการเคลื่อนไหวมือและนิ้วมือ หรือการเคลื่อนไหวเท้าและปลายเท้า
2. การเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ เช่น การคลาน การคืบ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การควมม้า การก้าวกระโดด

กุลยา ตันตติลาชีวะ (2551) ได้แบ่งลักษณะของกิจกรรมของการเคลื่อนไหว ได้ 3 ประเภทใหญ่ ๆ

1. การเคลื่อนไหวพื้นฐาน เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ เพื่อให้ร่างกายได้ใช้กลไกทั้งหมดทำให้เกิดการกระตุ้นระบบการทำงานของร่างกาย จำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ
1. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่(Nonlocomotor Movement) เป็นการเคลื่อนไหวที่ร่างกายไม่ต้องเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ได้แก่ การตบมือ ผงกศีรษะ ขยับตา ชันเข่า เคาะเท้า การเคลื่อนไหวมือและแขน การเคลื่อนไหวมือและนิ้วมือ หรือการเคลื่อนไหวเท้าและปลายเท้า
2. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement)

เป็นการเคลื่อนไหวที่ย้ายร่างกายจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การคลาน การเคลื่อนไหว ประกอบอุปกรณ์ขณะทำกิจกรรม การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ การเคลื่อนไหวประกอบดนตรี เพลง เพื่อให้เกิดเกิดสุนทรีกับจังหวะดนตรีและการเคลื่อนไหวที่งดงาม

2. การเคลื่อนไหวกับอุปกรณ์ เป็นการเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์ร่วมทำกิจกรรม เพื่อให้เกิดเกิดกิจกรรมกลไกของร่างกาย ลักษณะของการเคลื่อนไหวนี้ จำแนกเป็น 3 ลักษณะ คือ การทำให้วัตถุที่อยู่นิ่งเคลื่อนที่ การหยุดวัตถุเคลื่อนที่เป็นกิจกรรมของเด็กที่ฝึกให้เด็กรับหรือหยุดวัตถุที่กำลังเคลื่อนที่มาหา และการเคลื่อนที่ไปพร้อมวัตถุ

3. การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะตามภาษาเด็กปฐมวัย เรียกว่า กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ กิจกรรมนี้มีดนตรี เพลง หรืออุปกรณ์เคาะจังหวะ ประกอบสิ่งที่มุ่งหวังเพื่อให้เด็กมีสุนทรีกับจังหวะดนตรี และการเคลื่อนไหวที่งดงาม

ในการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กปฐมวัย สิ่งที่สำคัญ จะ ประกอบด้วย 3 ประเภท

1. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เป็นลักษณะของร่างกายมีการเคลื่อนไหวแต่ไม่มีการเคลื่อนที่หรือเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกาย ณ ขณะทำกิจกรรม เช่น การเอียงศีรษะ ซ้าย-ขวา การหมุนแขน การยกไหล่ ขึ้น-ลง การยืนเขย่งบนปลายเท้า
2. การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เป็นลักษณะของร่างกายมีการเคลื่อนที่ในขณะที่ทำกิจกรรม เช่น การวิ่ง การกระโดด การกระโจน การวิ่งกระต่ายขาเดียว การปีน
3. การเคลื่อนไหวแบบผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวและการเคลื่อนที่ เป็นลักษณะของร่างกาย มีการเคลื่อนไหวและเคลื่อนที่ในขณะเดียวกันในการทำกิจกรรม โดยร่างกายจะต้องควบคุมทิศทางของการเคลื่อนที่และควบคุมทิศทางของการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การวิ่ง

และโยนบอลลงตะกร้า การปาลูกบอล การกระโดดเชือก การวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง

แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่จะก้าวเข้าสู่การพัฒนาของชีวิต เด็กจะเริ่มพัฒนาลักษณะความเป็นตัวของตัวเองให้ความสนใจในสิ่งรอบตัว ดังนั้นผู้ปกครองหรือผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลเด็กวัยนี้จึงควรเข้าใจ และยอมรับถึงลักษณะเฉพาะวัยอย่างถูกต้องเพื่อเป็นการสนับสนุน และสามารถดูแลเด็กวัยนี้ได้อย่างเหมาะสม

สมพร สุทัศน์ีย์ (2554) ได้แบ่งพัฒนา (Preschool Child) ไว้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย ร่างกายจัดเป็นพัฒนาการตอนต้นที่เกี่ยวกับส่วนสูงและน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่จะมีความชัดเจนในด้านของส่วนสูงมากกว่าด้านกล้ามเนื้อ และจะมีความแข็งแรงมากขึ้นในส่วนของกระดูก ผิดกับกล้ามเนื้อยังเจริญได้ไม่เต็มที่ ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายยังทำได้ไม่สมบูรณ์จากการศึกษาของ Gesell และคณะ (1940) เด็กอายุ 3 – 5 ขวบ มีพัฒนาการทางกายแตกต่างกัน บางคนสามารถควบคุมทิศทางกริ่งของตนเองได้ บางคนสามารถสร้างความสมดุลในร่างกายขณะทำกิจกรรมและเคลื่อนไหวได้ และสามารถประกอบกิจกรรมเข้ากับเสียงเพลงได้ตามคำสั่ง

2. ด้านอารมณ์ อารมณ์ของเด็ก 3 – 5 ขวบจะเป็นวัยที่ยังควบคุมอารมณ์ได้น้อย เมื่อเด็กมีความรู้สึกอย่างไรจะแสดงอารมณ์ออกมาตามความรู้สึกของเค้าแบบเต็มที่ อีกทั้งในวัยนี้จะมีความกลัว ซื่อฉุนโดยไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งเด็กที่แสดงอารมณ์ออกมาเช่นนี้ เกิดจากสภาพแวดล้อมไม่ว่าจะภายในครอบครัวหรือในสังคมปัจจุบันที่อยู่ภายนอกบ้านนั่นเอง ปกติเด็กจะได้รับความรักความสนใจ ของผู้ปกครอง ในยามที่เด็กต้องมาทำกิจกรรมภายนอก ความสนใจอาจลดน้อยลงกว่าบุคคลในครอบครัว ที่เคยได้รับ เด็กจะรู้สึกไม่พอใจเหมือนขณะอยู่กับครอบครัว

ในวัยนี้จะใช้คำพูดแสดงอารมณ์ ทั้งนี้การใช้คำพูดเพื่อแสดงอารมณ์นั้นจะขึ้นอยู่กับภาวะการณ์อบรมของครอบครัวแต่ละครอบครัว มีความแตกต่าง เช่น บางครอบครัวมีผู้ปกครองที่แสดงออกทางอารมณ์ที่คงที่ เด็กก็จะมี การแสดงออกทางอารมณ์ที่คงที่ จะผิดกับบางครอบครัวที่มีพฤติกรรมที่แสดงออกทางอารมณ์แบบไม่คงที่ เด็กก็จะแสดงออกทางอารมณ์แบบไม่คงที่

3. ด้านสังคม สังคมในส่วนนี้จะสื่อถึง การติดต่อการสร้างความสัมพันธ์ ความผูกพัน การดำเนินชีวิตร่วมกันของเด็กได้รับรู้ เข้าใจ และการสื่อสาร สามารถเริ่มต้นจากการพูดด้วยถ้อยคำที่สุภาพและเหมาะสม การแสดงความเคารพ ซึ่งเป็นการปูพื้นฐานให้เด็กเติบโตเป็นคนดีของสังคม เมื่อเด็กเข้าไปในโรงเรียนระดับอนุบาลจะเริ่มมีการอดทนรอได้ในบางโอกาสรู้จักเป็นผู้ให้และเป็นผู้รับ ในวัยเด็ก 3-5 ปี เป็นวัยที่มีความเข้าใจความถูกไม่ถูกซึ่ง ฉะนั้นต้องส่งเสริมและพัฒนาในด้านการยอมรับ รวมทั้งฝึกความเชื่อมั่นในตนเองเมื่ออยู่กับบุคคลที่ไม่ใช่ผู้ปกครอง

4. พัฒนาการทางสติปัญญาเด็กวัยนี้มีความสามารถในการใช้ภาษาได้อย่างดี เด็กจะเรียนรู้ศัพท์เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉลี่ยเด็กอายุ 3 ขวบ จะรู้จักศัพท์ประมาณ 3,000 คำ และเด็กสามารถใช้คำวลีและประโยคในการแสดงบทบาทตามแบบอย่างโทรทัศน์ได้ รู้จักใช้ท่าทางประกอบ คำพูดเด็ก 4 ขวบ ช่างซักช่างถามมักจะมีคำถามว่า “ทำไม” “อย่างไร” แต่ก็ไม่สนใจคำตอบและคำอธิบาย คำพูดของเด็กวัยนี้สามารถพูดประโยคยาว ๆ ที่มีความสัมพันธ์กันได้ อีกทั้งเล่าเรื่องได้แต่สิ่งที่เล่านั้นจะมีเรื่องจริงและเรื่องสมมุติปนกัน ในวัย 5 ขวบ จะตอบคำถามที่ตรงเป้าหมายและชัดเจน อีกทั้งการสร้างจินตนาการจะพบมากที่สุดหากได้รับการสนับสนุนที่ถูกต้องจะสามารถส่งเสริมพัฒนาการเด็กได้ดี ในด้านประโยคคำถามที่เกิดขึ้นจะลดน้อยลงจะถามเฉพาะเรื่องที่มีความสนใจ อีกทั้งเริ่มมีสังคม มีการเรียนรู้สิ่งที่ควรทำไม่ควรทำ

ฝึกการเป็นผู้ให้ และเป็นผู้รับ และมีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ติดอยู่ในวัยที่ยากรู้ยากเห็นยากทำ เรียนรู้เร็ว เป็นแนวทางที่ครูผู้สอนควรจะต้องสังเกต และเข้าใจในพฤติกรรมของเด็กก่อนจะดำเนินการสอนและให้ความรู้ต่าง ๆ

การส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยที่สมบูรณ์นั้นต้องครอบคลุมทุกด้านไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา โดยแต่ละด้านจะมีความสำคัญที่เป็นจุดเด่นในแต่ละด้าน เช่น ด้านร่างกายในเด็กบางคนที่ยังขาดการพัฒนาจะส่งผลระยะทำกิจกรรมรวมถึงขณะการเล่นไหว่ซึ่งไม่สามารถควบคุมทิศทางของการเคลื่อนไหวได้ ด้านอารมณ์ในวัยนี้เป็นวัยที่ค่อนข้างควบคุมอารมณ์ได้ยาก รู้สึกอย่างไรจะแสดงออกมาตามความรู้สึก หากไม่ได้รับการพัฒนาจะส่งผลต่อการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเมื่อเด็กปฐมวัยต้องมาอยู่ภายนอกที่ไม่มีผู้ปกครอง ด้านสังคมสามารถพัฒนาในด้านการสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง การพูดคุย การสื่อสารและให้รู้จักคอยเพื่อการอยู่ร่วมในสังคมเมื่อต้องมาโรงเรียนด้านสติปัญญา ในช่วงวัยนี้เด็กจะมีความสามารถในการจำคำศัพท์ใหม่ ๆ ได้ง่าย ควรส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริงจากการเล่นหรือการเล่นไหว่ หากครูหรือผู้ปกครองพัฒนาด้านใดด้านหนึ่งอาจจะส่งผลถึงความไม่สมบูรณ์ขององค์รวมได้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการและการเตรียมความพร้อมของเด็กปฐมวัยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ปัจจัยทางพันธุกรรม และปัจจัยทางสภาพแวดล้อม ซึ่งแต่ละปัจจัยมีรายละเอียดดังนี้

1. ปัจจัยทางพันธุกรรม พันธุกรรม (Heredity) เป็นปัจจัยภายในที่กำหนดรูปแบบ ลักษณะ และระดับความสามารถของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นจิตใจหรือร่างกาย ซึ่งผ่านการถ่ายทอดทางยีน ทำให้บุคคลในครอบครัว

จะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันในบางประการ แต่ก็จะมีสิ่งที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งผลของพันธุกรรมจะมีอิทธิพลต่อพัฒนาการและการเตรียมความพร้อมของเด็ก

- อิทธิพลของพันธุกรรมที่มีผลต่อพัฒนาการ

1. ลักษณะทางกายภาพ (Physical Appearance) การที่เด็กได้รับการถ่ายทอดทางโครงสร้างและลักษณะทางกายภาพต่าง ๆ จากพ่อและแม่ ไม่ว่าจะเป็นรูปร่าง ในลักษณะนี้พันธุกรรมเป็นตัวกำหนดมาตั้งแต่กำเนิดรวมถึงลักษณะภายนอกและพัฒนาการส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน

2. ระดับวุฒิภาวะ การเจริญเติบโตของเด็กในช่วงระยะเวลาหนึ่งจะมีความแตกต่างกัน เนื่องจากพันธุกรรมจะเป็นตัวกำหนด อีกทั้งยังส่งผลให้เด็กแต่ละคนมีพฤติกรรมและขีดความสามารถที่จะแสดงออกมาไม่เหมือนกัน

3. ความสามารถทางสมอง (Intellectual Ability) สมองจะเจริญเติบโตได้ดีในภายใต้อาณัติ ซึ่งสมองของเด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงในด้านของขนาด และโครงสร้างในช่วงที่เด็กอยู่ในครรภ์มารดาจนถึง 2 ปีแรก

4. ลักษณะความผิดปกติ (Abnormality) อาการผิดปกติหลายชนิดสามารถถ่ายทอดได้ทางพันธุกรรม ทำให้เด็กมีความผิดปกติทางร่างกาย อีกทั้งลักษณะอื่นที่พบปัญหาอีกคือ โรคปัญญาอ่อนที่เกิดจากโครโมโซมที่ผิดปกติ ทำให้เด็กมีระดับสติปัญญาที่ต่ำรวมทั้งด้านอื่น ๆ ก็ซ้ำกว่าที่ควรจะเป็น

5. พื้นฐานทางอารมณ์ เป็นการแสดงออกทางด้านอารมณ์ซึ่งเป็นส่วนที่ติดตัวเด็กมาแต่กำเนิด ทำให้การปรับตัวหรือปฏิกิริยาตอบสนองมีความแตกต่างกันตั้งแต่แรกคลอด อีกทั้งบุคลิกภาพที่มีความแตกต่างกันในช่วงอายุที่เพิ่มมากขึ้น

6. ชนิดของกลุ่มเลือด (Blood type) จะสามารถแบ่งได้ 4 กลุ่ม คือ A , B , AB และ O ซึ่งได้รับการถ่ายทอดจากพ่อและแม่

7. เพศ (Sex) การรวมตัวของโครโมโซม คู่ที่ 23 จากพ่อและแม่จะเป็นตัวตั้งแต่วัยประสูติ กล่าวคือ เซลล์สืบพันธุ์เพศชายจะนำพาโครโมโซม X,Y ส่วนเซลล์สืบพันธุ์เพศหญิงจะนำพาเฉพาะ โครโมโซม X เท่านั้น เมื่อเกิดการปฏิสนธิ ซึ่งเด็กจะได้รับโครโมโซมจากพ่อและแม่ ฝ่ายละ 1 ตัว เด็กที่ได้รับโครโมโซม XY ก็จะเป็นเพศชาย ส่วนเด็กที่ได้รับโครโมโซม XX ก็จะเป็นเพศหญิง

2. ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม ถือเป็นปัจจัยที่ผันแปรพัฒนาการร่วมถึงการเจริญเติบโตของเด็ก สามารถแบ่งได้ 2 ประเภท คือ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ โรงเรียน บ้าน ของเล่น อาหาร บรรยากาศ และสภาพแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง ครู วัฒนธรรม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสภาพแวดล้อมที่เหมือนกันอาจจะส่งผลต่อเด็กแต่ละคนไม่เท่ากัน และเด็กคนหนึ่ง ในสภาพแวดล้อมเดียวกัน การแสดงออกหรือการตอบสนองอาจมีความแตกต่างกัน เป็นผลมาจาก ความแตกต่างของเด็กในการเรียนรู้และตอบสนอง ต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ

- อิทธิพลของสภาพแวดล้อมต่อพัฒนาการ และการเตรียมความพร้อมของเด็กปฐมวัย

2.1 เด็กทุกคนจุดเริ่มต้น มาจากครอบครัว “ครอบครัว” จัดเป็นสิ่งแรกที่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด ในด้านสภาพแวดล้อม ซึ่งครอบครัวจะมีความแตกต่างกันออกไป เช่น จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว สภาพการเงินภายใน ครอบครัว ซึ่งจะมีผลต่อพัฒนาการของเด็ก เด็กที่มีการเติบโตจากครอบครัวที่มีสมาชิกในครอบครัว หลายคนส่วนมากจะได้รับการดูแลเป็นอย่างดี แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นอาจมีความสับสนในด้านหน้าที่ และบทบาทของสมาชิกภายในครอบครัว

2.2 การเลี้ยงดู พ่อแม่ถือเป็นหัวใจสำคัญ ในการเลี้ยงดูให้เด็กมีการเจริญเติบโตทั้งร่างกาย และสภาพจิตใจ รวมทั้งการปรับตัวกับสภาพแวดล้อม

ทั่ว ๆ ไป ซึ่งในช่วงต้นของชีวิตหรือก่อนวัยเรียน การอบรมถือเป็นหัวใจในการวางพื้นฐานในการดำเนิน ชีวิตให้กับเด็ก

2.3 โภชนาการ การที่เด็กได้รับสารอาหาร ที่มีความเหมาะสมของร่างกายถือเป็นประเด็นสำคัญ ในส่วนของพื้นฐานด้านสุขภาพร่างกายที่จะส่งผล ให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ ซึ่งโภชนาการสามารถ ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการเจริญเติบโตรวมถึง พัฒนาการของเด็กปฐมวัยให้ดำเนินไปตามปกติ ในกรณีที่เด็กได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอตามความต้องการของร่างกายย่อมมีผลต่อพัฒนาการ ซึ่งช่วงปฐมวัยนี้ร่างกายควรมีการได้รับการพัฒนา เพื่อการเตรียมความพร้อมของเด็กที่ร่างกาย สามารถทำงานตามหน้าที่ได้อย่างเต็มศักยภาพ

2.4 สภาพสังคม การเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง ทางเศรษฐกิจในปัจจุบันมีการแข่งขันกันอย่างสูง มีการเปลี่ยนแปลงค่านิยมทางสังคมจากเดิมที่เป็น สังคมแห่งการเอื้อเฟื้อ แต่ในปัจจุบันเปลี่ยนแปลง เป็นการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าประโยชน์ ส่วนรวม ตลอดจนมีปัญหาสังคมต่าง ๆ เกิดขึ้น นานาประการ ครอบครัวต้องปรับวิถีการดำเนินชีวิต ใหม่ เวลาส่วนใหญ่ต้องทุ่มเทให้กับการทำงาน เพื่อหารายได้ เด็กจึงได้รับการเลี้ยงดูจากสถานรับดูแล เด็กเล็ก ส่งผลให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดลง ครอบครัวที่มีฐานะไม่ดีก็มักขาดโอกาสด้วยความ ไม่พร้อมของฐานะครอบครัว ครอบครัวมีฐานะ ปานกลางมักกดดันและคาดหวังให้เรียนรู้ และครอบครัวที่มีฐานะดีถูกตามใจจนทำให้เด็ก ขาดการดูแล ทำให้กระทบกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเกิดจากเทคโนโลยีสมัยใหม่และเน้นวิชาการ ในปัจจุบัน

2.5 สื่อมวลชน ความเจริญก้าวหน้า ทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้การติดต่อสื่อสาร เป็นไปได้อย่างรวดเร็วและทันเหตุการณ์สื่อมวลชน ซึ่งปัจจุบันนี้มีผลในการรับ ข้อมูลข่าวสาร

ในชีวิตประจำวันของเด็ก โดยผลที่มีต่อการพัฒนาการของเด็กและพฤติกรรมในช่วงวัยนี้ คือ การเรียนรู้และตอบสนองต่อสิ่งที่เข้ามากระทำ เด็กจะมีปฏิกิริยาตอบสนองรวมทั้งจะจดจำและเลียนแบบทันทีที่จะเห็นชัดมากโดยสะท้อนออกมาในคำพูดและการกระทำอย่างเด่นชัด

จากงานวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาการเด็กปฐมวัยไทย โดย บำเพ็ญ พงศ์เพชรดิถ และบุษบา อรรถาวิรร (2560) ปัจจัยที่ส่งผลกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ได้แก่ ปัจจัยด้านมารดา ปัจจัยแวดล้อม และปัจจัยด้านเด็ก ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านมารดา คือ กลุ่มอายุ 20-35 ปี เป็นกลุ่มวัยทำงานที่สามารถค้นหาข้อมูล ความรู้ อีกทั้งเข้าถึงในสื่อต่าง ๆ ได้ทันที ซึ่งจะส่งผลให้ลูกมีพัฒนาการที่สมวัยกว่ามารดาในช่วงอายุอื่น ๆ แต่ยังมีปัจจัยแวดล้อม คือ การเล่นนิทานให้เด็กฟัง พบว่า การเล่นนิทานให้เด็กฟังมีผลให้เด็กมีพัฒนาการสมวัยมากกว่าเด็กที่ไม่ได้ฟังนิทาน ปัจจัยด้านเด็ก คือ น้ำหนักแรกคลอดมากกว่า 2,500 กรัม น้ำหนักเมื่อแรกคลอด เพศ ปัญหาสุขภาพ ช่องปาก การได้รับยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการของเด็ก

ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาการหลักใหญ่ ๆ จะประกอบไปด้วย ปัจจัยด้านพันธุกรรม โดยด้านพันธุกรรมจะเกิดจากการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ ซึ่งเป็นตัวกำหนดมาตั้งแต่ตั้งครรภ์ ไม่ว่าจะเป็นความสูง พื้นฐานของอารมณ์ กรูปร่าง ผศ และปัจจัยทางสภาพแวดล้อม ในด้านนี้จะถือเป็นปัจจัยที่สามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อมรอบข้างของเด็กปฐมวัยที่เกิดจากการเลี้ยงดูไม่ว่าจะเป็นครอบครัวหรือโรงเรียน

หลักการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

พัฒนาการในวัยปฐมวัยจะเป็นเส้นทางนำไปสู่การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถด้านอื่น ๆ

ได้อย่างเหมาะสมอีกทั้งให้ความสนุกสนาน ในวัยปฐมวัยจะเรียนรู้ผ่านกระบวนการเล่นซึ่งเป็นการส่งเสริมพัฒนาการได้เป็นอย่างดีนอกจากความสนุกสนานแล้ว

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2560) แนะนำวิธีการดำเนินการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย ดังนี้

1. เริ่มต้นการเคลื่อนไหวที่ไม่ซับซ้อน ได้มีระเบียบหรือวิธีการที่ย่างยาก โดยให้เด็กปฐมวัยได้เคลื่อนไหวในพื้นที่ที่กำหนดและเป็นไปตามธรรมชาติของแต่ละคน
2. เด็กสามารถแสดงการเคลื่อนไหวของตนเองตามจินตนาการ ซึ่งเป็นจุดที่ส่งเสริมในด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ แสดงความนึกคิด ความรู้สึกต่าง ๆ
3. ผู้สอนเปิดโอกาสให้เด็กปฐมวัยได้แสดงความคิดหรือสาธิตการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ
4. เปิดโอกาสให้เด็กปฐมวัยได้ทำกิจกรรมเลียนแบบ
 - 4.1 กิจกรรมตามธรรมชาติ เช่น ปีนต้นไม้ เก็บสิ่งของ
 - 4.2 กิจกรรมชีวิตรอบตัว เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน ซักเสื้อผ้า
 - 4.3 กิจกรรมชีวิตสัตว์ เช่น การเลียนแบบท่าทางสัตว์ต่าง ๆ
 - 4.4 กิจกรรมการแสดงปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ เช่น พาร้อง ฝนตก
5. การเลือกสิ่งของที่อยู่รอบตัวมาสนับสนุนการพัฒนาการเคลื่อนไหว เช่น เชือก กระดาษ กล้อง
6. กำหนดรูปแบบสัญลักษณ์ต่าง ๆ ในการเคลื่อนไหวหรือการเปลี่ยนท่าให้เด็กปฐมวัยทราบและเข้าใจในการทำกิจกรรม
7. จัดบรรยากาศในห้องเรียนให้เด็กปฐมวัยรู้สึกน่าสนใจ อบอุ่น ปลอดภัยและสนุกสนาน

8. ไม่ควรกดดันหรือบังคับเด็กที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมให้เข้าร่วมในทันที เมื่อเด็กเห็นเพื่อน ๆ ทำกิจกรรมจะค่อย ๆ เข้าร่วมกิจกรรมเอง

9. จัดให้มีเกม การเล่นเกมบางครั้งที่ช่วยให้เด็กสนใจมากขึ้น

10. ควรเปิดเพลงช้า ๆ เมื่อทำกิจกรรม การเคลื่อนไหวเพื่อทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

11. เตรียมกิจกรรมทุกครั้งให้เป็นที่น่าสนใจ สนุกสนาน และทำกิจกรรมทุกวัน ๆ ละประมาณ 15 - 20 นาที

ช่วงวัยปฐมวัยการเลือกกิจกรรมหรือการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ถือเป็นหัวใจสำคัญอีกด้าน หากเข้าใจถึงหลักการจัดกิจกรรมสามารถส่งเสริมความสามารถของเด็กปฐมวัยได้ดี โดยจัดสภาพแวดล้อมให้มีความน่าสนใจ กระตุ้นให้เด็กเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมการเคลื่อนไหวจะต้องไม่มีความซับซ้อนมากและสามารถแสดงออกตามจินตนาการของเด็กได้

ทิศทางและแนวโน้มการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัยใน(ศตวรรษที่ 21/ยุคดิจิทัล)

จารุทัศน์ วงศ์ข้าหลวง (2563) กล่าวว่า เด็กในศตวรรษที่ 21 หรือที่เรียกว่า เด็กยุคดิจิทัล (digital natives) เติบโตมาจากการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มาตั้งแต่เกิดโดยเฉพาะเด็กในชุมชนเมือง ตั้งแต่คลอดออกมาจากโรงพยาบาลก็เห็นจอสีเหลี่ยมที่อยู่ในมือพ่อแม่ เลี้ยงกันไปมาแค่ไม่กี่เดือนลูกก็รู้สึกได้ว่าจอสีเหลี่ยมนี้ช่างน่าสนใจ ใคร ๆ ก็ชอบเอามาหลอกล่อจ่อหน้าแล้วบอกให้ยิ้ม จากนั้นก็หันจอให้ดู ใครก็รู้ว่าที่อยู่ในนั้นทำอย่างนั้นทุกวัน การพัฒนาทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ต้องคำนึงถึงพัฒนาการและความแตกต่างของแต่ละช่วงวัย ทักษะบางประการเด็กปฐมวัยอาจไม่สามารถปฏิบัติได้ในทันทีและไม่สามารถทำได้เท่ากับผู้ใหญ่ แต่การปลูกฝังตั้งแต่ปฐมวัยเป็นการปูพื้นฐานเตรียมความพร้อม

ทักษะด้านต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ในปัจจุบัน ที่เป็นสิ่งยืนยันได้อย่างดีว่าการปรับตัวเพื่ออยู่ในโลกที่ไม่แน่นอน ผันผวน ซับซ้อน และคลุมเครือนั้นมีความสำคัญเพียงใดเราทุกคนต้องพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21 ให้ตนเองและช่วยสร้างทักษะนี้ให้กับเด็ก ๆ ด้วย

ในช่วงวัยที่เด็กได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัว ครอบครัวที่มีความพร้อมมักจะมีคนทำกิจวัตรประจำวันให้เด็ก ไม่ต้องทำอะไรด้วยตนเองเลยทำให้เด็กขาดโอกาสในการสื่อสาร ขาดโอกาสที่จะฝึกการริเริ่มลงมือทำไม่ได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ ไม่ได้ฝึกการยับยั้งชั่งใจ เพราะเด็กคุ้นเคยกับการได้รับสิ่งที่ต้องการทันทีอยู่เสมอ พอโตจนถึงวัยที่เข้าสู่สถานศึกษาก็ต้องใช้ชีวิตอยู่กับการจัดการเรียนรู้ในห้องเรียนรูปแบบที่เด็กเป็นผู้รับ (Passive Learning) เพียงอย่างเดียวอีกวัน ๆ ไม่ได้ทำอะไรนั่งกอดอก หลังพิงฝา อมมะนาว เพราะครูห้ามพูด ห้ามเคลื่อนไหวไปไหน ก็จะทำให้เคลื่อนไหวได้อย่างไร สถานศึกษาปฐมวัยส่วนใหญ่มีเด็กห้องหนึ่ง ๆ เฉลี่ย 30 - 40 คน มีครู 1-2 คน แคมผู้ปกครองก็ยอมรับไม่ค่อยได้กับวีรรอยใด ๆ ที่เกิดขึ้นในห้องเรียน โยงโยไปถึงข่าวสารสื่อมวลชนที่น่าเสนอข่าวครูโหด เด็กถูกทำร้าย ไม่เว้นแต่ละวันอีก สร้างความสยองขวัญ สั่นประสาท ให้ทั้งผู้ปกครองและครู ดังนั้น วิธีป้องกันตัวเองแบบง่ายของครูก็คือ “เจ้าจงอยู่นิ่ง ๆ เกิด”

ทั้งที่ในความเป็นจริงเด็กปฐมวัยยุคดิจิทัลของเราจะสนุกสนานมากกับเรียนรู้ที่ได้เคลื่อนไหว ได้ลงมือทำสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิต ครูปฐมวัยส่วนหนึ่งก็ยังยึดติดในกรอบการสอนรูปแบบที่ทำให้เด็กทุกคนเหมือนกัน อาจจะต้องประสบการณ์ในการเป็นนักเรียนของครูยิ่งครูบางคนชอบห้องเรียนที่เงียบ ๆ นิ่ง ๆ ก็จะมีสังเกตพบว่า หากกิจกรรมใดที่ผู้เรียนได้เคลื่อนไหวมาก ๆ สนุกมาก ๆ เช่น กิจกรรมการอ่านไปเล่นไปมีการโยนบอลไปมาเป็นจังหวะระหว่างอ่านนิทานครูบางท่านจะรู้สึกขัดใจ

ทันที “แบบนี้เด็กก็รู้หน่วยไหนดี” ครูจำนวนไม่น้อยที่ยังยึดติดว่าครู คือ ผู้คุมห้องเรียนและห้องเรียนที่ดี คือ ห้องเรียนเงียบสงบเท่านั้น เด็กปฐมวัยของไทยส่วนหนึ่งมีชีวิตเช่นนี้นานแสนนาน เด็กขาดโอกาสคิด ขาดโอกาสในการลงมือทำ ไม่ได้รับการส่งเสริมพัฒนาการพออายุ 6 ขวบไปแล้วก็เลยช่วงเวลาทองของชีวิตที่พัฒนาการเจริญงอกงามไปแล้ว

บทสรุป

ความสำคัญของการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัยเป็นช่วงวัยที่ควรสนับสนุนส่งเสริมพัฒนาการในทุกด้าน โดยสามารถพัฒนาผ่านกิจกรรมการเคลื่อนไหว ช่วงวัยนี้เป็นวัยที่ชอบทำกิจกรรมที่อยู่ไม่นิ่ง ชอบบอยากลอง อยากรงมือทำ ช่างสงสัย ช่างสังเกต ช่างถามจากสิ่งเหล่านี้ถือเป็นลักษณะที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหวและส่งเสริมพัฒนาการไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญาซึ่งครูผู้เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยควรให้

ความสำคัญในการสนับสนุนให้เด็กปฐมวัยได้เข้าร่วมหรือทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวมากกว่าการอยู่นิ่งหรือการให้เด็กนั่งอยู่กับที่ เพราะการที่เด็กปฐมวัยไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายจะมีผลต่อพัฒนาการด้านร่างกาย และจะมีปัญหาถึงสมรรถภาพทางกายโดยตรง ส่งผลถึงพัฒนาการด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญาตามมา การให้ความสำคัญกับพัฒนาการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาการสิ่งที่สามารถช่วยได้ คือ การกระตุ้นจากบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัยและควรทราบถึงลำดับขั้นตอนของการจัดกิจกรรมการเลือกกิจกรรมการเคลื่อนไหว อีกทั้งต้องรู้จักปรับหรือสร้างบรรยากาศเพื่อกระตุ้นต่อการเรียนรู้หรือนำสนใจในการทำกิจกรรม และในการทำกิจกรรมไม่ควรมากจนเกินไปเพราะอาจส่งผลให้เด็กไม่ยอมทำกิจกรรมและเกิดความเครียดได้ อีกทั้งต้องพัฒนาให้ครอบคลุมทุกด้านเพื่อความสมบูรณ์ของเด็กปฐมวัย

เอกสารอ้างอิง

- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2547). การจัดการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ: เอดิชั่นเพรสโปรดัก.
- _____. (2551). การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ: มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค.
- จารุทัศน์ วงศ์ข้าหลวง. (2563). ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 สำหรับเด็กปฐมวัย. ค้นเมื่อ พฤศจิกายน 25, 2564, จาก <https://www.jarutus.com>.
- ณัฐิกา เฟื่องลี, กรรวิ บุญชัย. (2562). ความสำคัญของการสอนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับเด็กปฐมวัย. ค้นเมื่อ พฤศจิกายน 5, 2564, จาก <http://edujournal.bsru.ac.th/publishes/2/articles/78>.
- บำเพ็ญ พงศ์เพชรดิถ, บุชบา อรรถาวิรัช. (2560). รายงานการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็กปฐมวัยไทย ครั้งที่ 6 พ.ศ. 2560. ค้นเมื่อ พฤศจิกายน 7, 2564, จาก <http://cgtoolbook.com/books003/>.
- พิชิต ภูจันทร์. (2535). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวมบทความเกี่ยวกับ ปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2560). รายงานการจัดกิจกรรมกลางแจ้งสำหรับเด็กปฐมวัย. ค้นเมื่อ พฤศจิกายน 4, 2564, จาก <http://files/multimpdf/image2018/B000090510>.
- สมพร สุทัศน์ีย์. (2554). มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2545). **คู่มือการจัดกิจกรรมเกมและกิจกรรมกลางแจ้งสำหรับเด็กก่อนประถมศึกษา**. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. (2563). **รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2560**. ค้นเมื่อ พฤศจิกายน 21, 2564, จาก <http://www.parliament.go.th>.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2560). **แนวทางการจัดการเรียนรู้ ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ: สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เยาวรัตน์ ปรีกษ์ขาม และพรพันธุ์ บุญรัตพันธุ์. (2549). **การเคลื่อนไหวร่างกายของคนไทย**. ค้นเมื่อ พฤศจิกายน 19, 2564, จาก http://putruksa.logspot.com/2013/04/blog-post_10.html
- เยาวรัตน์ รัตนธรรม. (2561). **การเพิ่มการรับรู้ด้านมิติสัมพันธ์ และความใส่ใจของนักเรียนปฐมวัยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางปัญญา วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Gesell, Arnoid. (1940). **The First Five Years of Life: A Guide to the Study of the Preschool Child**. New York: Harper.
- Heckman, J. J. (2011). **The economics of inequality: The value of early childhood education**. ค้นเมื่อ พฤศจิกายน 19, 2564, จาก <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ920516.pdf>.