

การประยุกต์ใช้การเล่นพื้นบ้านที่มีผลต่อทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัย

จิณห์จุฑา พานทอง*

ต่อศักดิ์ แก้วจรัสโล**

นิรอมลี มะกาเจ***

บทคัดย่อ

บทนำ : การประยุกต์ใช้การเล่นพื้นบ้านมีผลต่อทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัย โดยการเล่นพื้นบ้านทำให้เกิดการพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพทางกลไกและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ช่วยให้เด็กปฐมวัยมีความเพลิดเพลินกับการเล่นอย่างเป็นอิสระ แล้วยังช่วยให้เด็กปฐมวัยมีความเพลิดเพลินกับการเล่นอย่างอิสระ แล้วยังช่วยปลูกฝังให้เด็กได้ตระหนักและเห็นคุณค่าความสำคัญและรักการออกกำลังกายแบบยั่งยืนสะดวกและประหยัดค่าใช้จ่ายที่สูงในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว อันเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาสังคมนำไปสู่การเป็นพลเมืองที่ดีมีสมรรถภาพทางกลไกและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ที่ดี

อภิปราย : การเคลื่อนไหวมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ โดยเฉพาะในสภาพของการเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน หลักการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐานต้องคำนึงถึงตัวเด็กและเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความสามารถของตนเอง การเล่นพื้นบ้านส่งเสริมพัฒนาการของเด็กระดับปฐมวัยทั้ง 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคมและสติปัญญา รวมทั้งเป็นการส่งเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ของเด็กที่ตอบสนองความต้องการของเด็ก ช่วยทำให้เด็กสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้ และเป็นพัฒนาการที่สำคัญในการดำเนินชีวิตในสภาพสังคมปัจจุบันอีกด้วย

สรุป : การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวในเด็กปฐมวัยด้วยการประยุกต์ใช้การเล่นพื้นบ้านมีผลต่อทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัย ช่วยให้เด็กปฐมวัยมีความเพลิดเพลินกับการเล่นอย่างอิสระ โดย

*อาจารย์ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

**รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

ติดต่อผู้พิมพ์: จิณห์จุฑา พานทอง E-mail.: pantong.zai@gmail.com มือถือ 0616696235

รับบทความ 21 เมษายน 2564 แก้ไขบทความ 11 กรกฎาคม 2566 ตอรับ 31 สิงหาคม 2566

การเล่นพื้นบ้านเป็นการเล่นที่ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ วัสดุสามารถหาง่ายและสะดวกสบาย
ประหยัดเวลาซึ่งเหมาะกับกระบวนการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ อันเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาสังคมนำไปสู่การ
เป็นพลเมืองที่ดีมีสมรรถภาพทางกลไกและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ที่ดี

คำสำคัญ : การเล่นพื้นบ้าน, ทักษะการเคลื่อนไหว, เด็กปฐมวัย

The application of folk games affecting motor skills of early childhood children

Jinjuta Pantong^{*}
Toasak Kawjaratwilai^{**}
Niromlee Makajae^{***}

Abstract

Introduction: The application of folk play affects the motor skills of preschool children. By practicing folk games, the development of mechanical and cognitive abilities of early childhood children was achieved. Helping early childhood children enjoy independent play. It also allows early childhood children to enjoy playing independently. It also helps instill in children awareness and appreciation of the importance and love of sustainable exercise, which is convenient and cost-effective in organizing movement activities. As a part of social development, it leads to good citizenship, mechanical competence and good learning achievement.

Discussion: Movement is very important and necessary for human beings. Especially in the conditions of human existence in today's society. Principles for organizing basic movement

^{*}Lecturer Kasetsart University Laboratory School, Kamphaeng Saen Campus, Educational Research and Development Center

^{**}Ph.D. and Associate Professor, Ed.D Faculty of Education and Development Science, Kasetsart University

^{***}Assistant Professor, Ph.D. Faculty of Sports Science, Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus

Contract: Jinjuta Pantong E-mail.: pantong.zaii@gmail.com Mobile: 0616696235

Received April 21, 2021 ; Revised July 11, 2023 ; Accepted August 31, 2023

activities must take into account the child and provide opportunities for the child to demonstrate their abilities. Folk games promote children's development in four aspects: physical, emotional-mental, social and intellectual, as well as promoting children's learning experience that meets the needs of children and can help children to adapt to society, which is an important development in life in today's society as well.

Conclusion: The organization of movement activities in early childhood with the application of folk play affected the motor skills of early childhood children. Helps early childhood children enjoy independent play. The folk play is a play that does not need to focus on the use of equipment. Materials are easy to find and comfortable. Save time, which is suitable for development processes in various fields as part of social development, leading to good citizenship, mechanical competence and good learning achievements.

Keywords: Folk Play, Motor Skills, Early Childhood

บทนำ

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญของชาติ การพัฒนาประเทศชาติจำเป็นต้องพัฒนามนุษย์ตั้งแต่ช่วงของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 ปี (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2551: น.16) ต้องได้รับการจัดประสบการณ์ที่เหมาะสมเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้และนำประสบการณ์ไปใช้ในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองในอนาคต เพราะกระบวนการพัฒนาในวัยเด็กนั้นจะเป็นพื้นฐานอันมั่นคงสำหรับความจำเป็นในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นหากจะพัฒนาประเทศชาติควรพัฒนาเด็กในด้านต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ตามศักยภาพ

การเรียนรู้และพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา หากเด็กได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายที่ถูกวิธีให้เด็กได้ใช้กล้ามเนื้อในการทำงานได้คล่องแคล่วขึ้น จะส่งผลให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งพัฒนาการด้านร่างกายที่สำคัญสำหรับเด็กปฐมวัย คือ พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็ก ซึ่งการพัฒนาทางด้านร่างกายให้ได้ผลดีนั้น เด็กวัยนี้ควรได้วิ่งเล่นออกกำลังกายอย่างเพียงพอเพื่อช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ และการพัฒนากล้ามเนื้อเล็กให้แข็งแรงควรส่งเสริมให้ใช้กล้ามเนื้อมือกับสายตาประสานกัน (เจริญ กระบวนรัตน์, 2565)

ทักษะที่แสดงถึงความสามารถในการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี้ อาจเรียกว่าเป็นทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้

ซึ่งประกอบด้วย ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ร่างกายอยู่กับที่ ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ร่างกายเคลื่อนที่ และทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นประกอบการใช้อุปกรณ์ เช่น การขว้างลูกบอล การลูกบอล เป็นต้น ซึ่งนับเป็นพื้นฐานของทักษะที่สำคัญมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่อยู่ในวัยปฐมวัย จะเป็นทักษะพื้นฐานที่จะนำไปสู่การเคลื่อนไหวในกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันให้เป็นไปด้วยดี มีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (เจริญ กระบวนรัตน์, 2565)

การเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียดและทำให้เด็กเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อม การเล่นพื้นบ้านเป็นการเล่นที่ไม่จำเป็นต้องเน้นใช้เรื่องของอุปกรณ์ วัสดุสามารถหาง่ายและสะดวกสบาย ประหยัดเวลาซึ่งเหมาะกับกระบวนการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกายเป็นการเสริมสร้างพัฒนากล้ามเนื้อแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไวด้านอารมณ์และสังคม รู้จักแบ่งปันทำให้เด็กมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น นอกจากนี้การเล่นยังทำให้เด็กมีอารมณ์แจ่มใส รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง คุณค่าที่เกิดจากการเล่นพื้นบ้านมีผลดีทางด้านร่างกาย ให้คุณค่าส่งเสริมทางด้านร่างกายกับผู้เล่นเกี่ยวกับความอ่อนตัว ความแม่นยำ การทรงตัวที่ดี การประสานงานของระบบต่างๆภายในร่างกาย ความแข็งแรง พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความอดทนของระบบหายใจ

แต่ปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและความทันสมัยต่าง ๆ สิ่งอำนวยความสะดวก มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์เป็นอย่างมาก กิจกรรมประจำวันเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยให้ร่างกายมนุษย์เกิดการเคลื่อนไหว แต่เมื่อถูกแทนที่ด้วยเทคโนโลยีที่มีความทันสมัย สะดวก และง่ายต่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน ส่งผลให้ร่างกายเกิดความเคลื่อนไหวและมีการทำงานในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายน้อยลงโดยไม่สมบูรณ์แข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและเยาวชนที่ต้องเจริญเติบโตในอนาคต

ดังนั้นการประยุกต์ใช้การเล่นพื้นบ้านจึงมีผลต่อทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัย โดยการฝึกการเล่นพื้นบ้านทำให้เกิดการพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพทางกลไกและทางการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย ช่วยให้เด็กปฐมวัยมีความเพลิดเพลินกับการเล่นอย่างเป็นอิสระ แล้วยังช่วยให้เด็กปฐมวัยมีความเพลิดเพลินกับการเล่นอย่างอิสระ แล้วยังช่วยปลูกฝังให้เด็กได้ตระหนักและเห็นคุณค่าความสำคัญและรักการออกกำลังกายแบบยั่งยืนสะดวกและประหยัดค่าใช้จ่ายที่สูงในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว อันเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาสังคมนำไปสู่การเป็นพลเมืองที่ดีมีสมรรถภาพทางกลไกและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ที่ดี

การเคลื่อนไหวพื้นฐานและความสำคัญของการเคลื่อนไหว

ข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ กล่าวว่า การเคลื่อนไหวพื้นฐาน หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องการจะเปลี่ยนสถานที่จากที่หนึ่ง ซึ่งเป็นอิริยาบถปกติที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนสิ้นอายุขัย ในเด็กแรกเกิดการเคลื่อนไหวเป็นไปตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องได้รับการฝึกหัด เช่น การดิ้น ไหว้คว่ำ ครั้งแรกเมื่อโตขึ้น ระดับการเคลื่อนไหวก็จะเพิ่มขึ้นจากการเดิน คลาน ยืน เดิน วิ่ง กระโดด และการเคลื่อนไหวที่สลับซับซ้อนมากขึ้น เพื่อให้การเคลื่อนไหวพื้นฐานถูกต้อง เหมาะสมกับวัย ปลอดภัย เกิดกำลังไม่เกิดอันตรายต่ออวัยวะ เช่น กล้ามเนื้อ ข้อต่อ ดังนั้นการเคลื่อนไหวบางอย่าง ซึ่งต้องได้รับการฝึกฝนที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้เขาสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวที่ง่ายไปสู่การเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน ดังนั้นการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน วิ่ง กระโดดเท้าคู่ กระโดดเท้าเดี่ยว การลื่นไถล การวิ่งสลับเท้า การก้ม การเหยียด การขว้าง จึงจำเป็นจะต้องวางพื้นฐานที่ถูกต้องให้กับเด็กปฐมวัย

การเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์ เริ่มมาจากการเคลื่อนไหวพื้นฐานอันประกอบด้วยการรู้จักส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พื้นที่ จังหวะ ทิศทางและระดับการสำรวจร่างกายเพื่อให้สัมพันธ์กับพื้นที่และบุคคลที่อยู่รอบตัว เป็นการค้นพบร่างกายทำอะไรได้บ้างและยอมรับร่างกายของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ประกอบการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวจะนำไปสู่การสำรวจ คิดค้น และการแก้ปัญหา การเคลื่อนไหวร่างกาย วิธีการเคลื่อนไหวหลาย ๆ วิธีจะช่วยให้เด็กเกิดทักษะในการใช้กล้ามเนื้อ การหยิบจับ และการแก้ปัญหาเพิ่มความรู้และเจตคติ (วรรณภรณ์ มะลิรัตน์, 2554)

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ โดยเฉพาะในสภาพของการเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยการดิ้นรนควบคู่ไปกับความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพราะจะช่วยให้บุคคลระบายออกทางความรู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจได้ดี สามารถพัฒนาปรับตัวด้านสังคมดีขึ้นและพร้อมที่จะประกอบกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ในสังคมได้เป็นอย่างดี ความสำคัญของการเคลื่อนไหวพื้นฐานมีหลายประการ ดังนี้

1. ช่วยให้เด็กเรียนรู้เทคนิคและวิธีคิดและแก้ปัญหการเคลื่อนไหว หรือปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ดียิ่งขึ้น เพราะการจัดกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กมีประสบการณ์ด้วยการแก้ปัญหการเคลื่อนไหวของด้านต่าง ๆ ของร่างกาย
2. ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและสามารถพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวเหล่านั้นให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. ช่วยให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในความจำกัดความสามารถการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของตนเองนั้น ส่วนใดมีความสามารถและมีความจำกัดในการเคลื่อนไหว และนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์เหมาะสมต่อไป

4. ช่วยให้เด็กเข้าใจประโยชน์ของการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี ทำให้สามารถนำประโยชน์ในการเคลื่อนไหวเหล่านี้ไปในชีวิตประจำวันของตนเองต่อไป

5. ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้และมีความรู้สึกชอบการเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญมากในชีวิตความเป็นอยู่ของสังคม

พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

เด็กในช่วงอายุ 3-6 ปี มีการพัฒนาการทางร่างกายไปอย่างรวดเร็ว การเลี้ยงดูในช่วงนี้จึงมีผลต่อคุณภาพของการเจริญเติบโตต่อความแข็งแรงของร่างกาย ในขณะการเคลื่อนไหวและการทรงตัว หากผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็กมีความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการและการให้การเลี้ยงดูที่เหมาะสม โดยการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายจำเป็นต้องอาศัยการทำงานของระบบกล้ามเนื้อและระบบกระดูก ประกอบด้วยโครงสร้างของร่างกายหากปราศจากกล้ามเนื้อกระดูกและข้อต่าง ๆ แล้วร่างกายจะไม่เคลื่อนไหวไปได้ ดังนั้นระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อจะต้องทำงานรวมกันเสมือนการทำงานของกล้ามเนื้อ เช่น การหดตัว ขยายตัว หรือการยืดหยุ่น ระบบของกล้ามเนื้อเป็นระบบที่ทำให้เกิดแรงที่จะทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวในทุกกรณี เด็กจะสามารถพัฒนาความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากทักษะและความสามารถในการเคลื่อนไหวแล้วนำมาปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและบุคคลที่อยู่กับสิ่งแวดล้อม โดยการลองผิดลองถูก การรู้และการให้แรงเสริมที่จะช่วยให้เด็กเกิดการพัฒนาทางกายที่สามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยสามารถแบ่งออกเป็น 4 ช่วง (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2547 : 104) โดยช่วงที่ 1 กลุ่มวัยเด็กตอนต้นช่วง 2-3 ปี มีลักษณะข้อบกพร่องกระดากแต่ยังไม่เป็นรูปร่างจับกรไกรได้แต่ตัดไม่เป็น เช่นเดียวกับการเล่นหมากเก็บ มอญซ่อนผ้า และกาฝึกไข่ ในช่วงที่ 2 กลุ่มวัยเด็กตอนต้นที่ 2 อายุ 4 ปี มีลักษณะฉีกกระดากตามรูปภาพที่ได้และสามารถใช้กรไกรตัดกระดากเป็นเส้นยาว ๆ ได้ ยกตัวอย่าง กระโดดยาง และงูกินหาง ในช่วงที่ 3 กลุ่มวัยเด็กตอนกลางระยะต้นอายุ 5 ปี มีลักษณะฉีกกระดากตามรูปร่างได้ยกตัวอย่าง ลิงชิงหลัก และเสื้อข้ามหัว และช่วงที่ 4 กลุ่มวัยเด็กตอนกลางระยะปลายอายุ 6 ปีขึ้นไป มีลักษณะใช้กรไกรได้คล่อง ตัดกระดากตามรอยพับต่าง ๆ ได้ปะติดตกแต่งภาพในกรอบได้ ยกตัวอย่าง เกมเตยและกระต่ายขาเดียว โดยพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกายและสมรรถภาพการทำงานตามหน้าที่ของร่างกาย

โดยที่ระบบประสาทสัมผัสและสมอง ทั้งนี้ผู้ปกครองจึงจำเป็นต้องจัดกิจกรรมเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ปกครองต้องสนับสนุนและส่งเสริมให้มีความเหมาะสมกับวัย เพราะพัฒนาการของเด็กปฐมวัยเป็นวัยที่ก้าวเข้าสู่การพัฒนาของชีวิต เด็กจะเริ่มพัฒนาลักษณะความเป็นตัวของตนเองให้ความสนใจในสิ่งรอบตัว ดังนั้นผู้ปกครองหรือผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลเด็กวัยนี้ จึงควรเข้าใจและยอมรับถึงลักษณะเฉพาะวัยอย่างถูกต้อง เพื่อเป็นการสนับสนุนและสามารถดูแลเด็กวัยนี้ได้เหมาะสมตามวัย เช่นเดียวกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2566) กล่าวว่า การออกกำลังกายสำหรับเด็กและเยาวชนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสมอง (Brain) และโครงสร้างร่างกาย (Structure) ของเด็กและเยาวชนที่จะใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไรให้มีคุณค่าและมีคุณภาพ ที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ควรศึกษาใส่ใจและให้ความสำคัญไม่ต่างจากการเรียนรู้ในห้องเรียน โดยเฉพาะในเด็กก่อนวัยและเด็กปฐมวัย ที่จะต้องได้รับการเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ การให้เวลากับลูกได้เล่นหรือทำกิจกรรมทางกาย เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุดต่อการพัฒนาสมองเด็ก...” ไม่ใช่บังคับหรือจับเด็กมานั่งเรียนในห้องเรียนหรือกวดวิชา ดังเช่น พ่อแม่ ผู้ปกครองส่วนหนึ่งทำกัน รวมทั้งระบบการศึกษาของบ้านเราที่ไม่เคยเข้าใจ และนับวันจะยิ่งล้าหลังมากขึ้น

การละเล่นพื้นบ้านกับทักษะการเคลื่อนไหว

การพัฒนาของเด็กปฐมวัยนั้นควรได้รับการพัฒนาและส่งเสริมโดยใช้กิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ในที่นี้จะขอใช้การละเล่นพื้นบ้านเป็นการเล่นที่ไม่จำกัดจำนวนผู้เล่นที่ไม่เน้นอุปกรณ์หรือเครื่องประกอบการเล่นมากนัก และเป็นวัสดุที่หาง่าย สะดวกสบายและประหยัด ไม่มีกติกายับยั้ง นอกจากนี้การละเล่นพื้นบ้านยังมีผลต่อพัฒนาการของเด็กในทุก ๆ ด้าน เช่น ด้านร่างกาย การเล่นของเด็กเป็นการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ช่วยให้เกิดการพัฒนากล้ามเนื้อ มีการทำงานประสานกันได้ดี การเล่นต้องใช้กำลัง คล่องแคล่วว่องไวจึงจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพและการเคลื่อนไหวของร่างกายทั่วไปให้ดีขึ้น ด้านจิตใจ อารมณ์ การเล่นจะช่วยเสริมสร้างจิตใจ และการปรับอารมณ์ของเด็กได้ดี ทำให้คลายความรู้สึกเศร้าโศก เจ็บใจ และขจัดความเครียดให้หายไปโดยการแสดงออก ช่วยให้สุขภาพจิตเด็กดีขึ้น ด้านสังคม สามารถปรับตัวเองเข้ากับสังคมการเล่น สอนให้เด็กรู้จักเหตุผล ทำให้เกิดความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข รู้จักควบคุมตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการ การใช้ความเข้าใจภาษา ทักษะ การรับรู้ต่างๆและความคิด ด้านศีลธรรม การเล่นทำให้เกิดค่านิยมทางศีลธรรม การละเล่นพื้นบ้าน ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กระดับปฐมวัยทั้ง 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย อารมณ์-จิตใจ สังคมและสติปัญญา รวมทั้ง

เป็นการส่งเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ของเด็กที่ตอบสนองความต้องการของเด็ก ช่วยทำให้เด็กสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้ และเป็นพัฒนาการที่สำคัญในการดำเนินชีวิตในสภาพสังคมปัจจุบันอีกด้วย

บทสรุป

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ โดยเฉพาะในสภาพของการเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยการดิ้นรนควบคู่ไปกับความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพราะจะช่วยให้บุคคลระบายออกทางความรู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจได้ดี สามารถพัฒนาปรับตัวด้านสังคมดีขึ้นและพร้อมที่จะประกอบกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ในสังคมได้เป็นอย่างดี ช่วยให้เด็กเรียนรู้เทคนิคและวิธีคิดและแก้ปัญหาการเคลื่อนไหวของด้านต่าง ๆ ของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นและนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์เหมาะสมต่อไป โดยการเคลื่อนไหวต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการและการให้การเลี้ยงดูที่เหมาะสมตามช่วงวัย โดยการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายจำเป็นต้องอาศัยการทำงานของระบบกล้ามเนื้อและระบบกระดูก เพราะพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกายและสมรรถภาพการทำงานตามหน้าที่ของร่างกายโดยที่ระบบประสาทสัมผัสและสมอง รวมทั้งศักยภาพการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะกระดูกและกล้ามเนื้อที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น เด็กก็จะสามารถพัฒนาความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ นอกจากนี้เด็กปฐมวัยควรระมัดระวังและดูแลความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ซึ่งผู้ปกครองจำเป็นต้องจัดกิจกรรมเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์และส่งเสริมให้มีความเหมาะสมกับวัย ซึ่งการเล่นพื้นบ้านช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่ช่วยฝึกฝนการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ให้เจริญเติบโต ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ รวมทั้งเป็นการส่งเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ของเด็กที่ตอบสนองความต้องการของเด็ก ช่วยทำให้เด็กสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้ และเป็นพัฒนาการที่สำคัญในการดำเนินชีวิตในสภาพสังคมปัจจุบันอีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- จุฑามาศ วงศ์สุวรรณ. (2548). การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวของเด็กที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา (วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณภกกร เจละละ. (2563). การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยใช้ชุดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเพื่อพัฒนาทักษะความเป็นผู้นำในเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 3. วารสารเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา 3,8.

- ณัชชา เตชะอาภรณ์ชัย คณะ. (ม.ป.ป.). ผลการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบเพลงพื้นเมืองสำหรับเด็กปฐมวัยที่มีต่อความเข้าใจจังหวะ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: สาขาวิชาดนตรีศึกษา ภาควิชาศิลปะ ดนตรี และนาฏศิลป์ศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรพงศ์ เจริญนาถ ,พิมพ์มา ม่วงศิริธรรม และภานุ กุลหลวงส์ (ม.ป.ป.). ผลของการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายและการเล่นอย่างสร้างสรรค์ที่มีต่อความมั่นใจในการขว้างบอลของเด็กปฐมวัย. วารสารการวัดผล การศึกษา, 37(101).
- พลาที หมดเต๊ะ. (2557). ผลของการฝึกการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อการพัฒนาการของเด็กปฐมวัย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา). สงขลา: สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- เยาวรัตน์ รัตนธรรม (2561). การเพิ่มรู้ด้านมิติสัมพันธ์ และความใส่ใจของนักเรียนปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา). ชลบุรี: สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รัฐพล มากพูน (2563). ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา). สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิภารัตน์ จอกทองและคณะ. (ม.ป.ป.). การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ปฐมวัย. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- วรรณภรณ์ มะลิรัตน์. (2554). ผลการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานแบบกลุ่ม ที่มีต่อทักษะทางสังคม ของเด็กปฐมวัย (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา). สาขาวิชาการศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา.
- Scg badminton academy (2566). การออกกำลังกายสำหรับเด็กและเยาวชน, สืบค้น 9 มี.ค. 2566, จาก <https://fb.watch/j9eEzZsqpy/?mibextid=qC1gEa>