

เด็กต้อง

ออกมาเล่น

สิ่งเล็กๆ
ที่สร้างลูก



สิ่งเล็กๆ
ที่สร้างลูก

เด็กต้อง ออกมาเล่น

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อพัฒนาการต่างๆ ของเด็ก ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางสมอง ซึ่งพ่อแม่ ควรปลูกฝังให้เด็กสนใจการออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อเป็นรากฐานให้เขาใส่ใจการออกกำลังกายในวันข้างหน้า

เด็กออกกำลังกายอย่างไร

การออกกำลังกายช่วยป้องกันภาวะอ้วนในเด็กเล็กที่มักเกิดจากการทานขนมกรุบกรอบ การเอาแต่นั่งๆ นอนๆ ดูทีวี นอกจากนี้การเคลื่อนไหวร่างกายจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสร้างฮอร์โมนการเจริญเติบโต ช่วยด้านระบบการย่อยอาหารและการขับถ่าย สร้างมวลกระดูกกล้ามเนื้อที่ส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่ดี ความสูงเพิ่มขึ้น น้ำหนักตัวเหมาะสม

นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยทั่วโลกบอกว่า หากเด็กมีกิจกรรมทางกายทุกวันจะทำให้ผลการเรียนดีขึ้น เพราะเด็กจะมีร่างกายแข็งแรง คล่องตัว อารมณ์แจ่มใส และยังทำให้สมองของเด็กตื่นตัวในทุกมิติ โดยเฉพาะด้านการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ สมาธิ และความจำ รวมถึงการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น



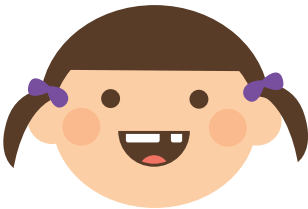
พัฒนาการของเด็กแต่ละวัยกับการออกกำลังกาย

เด็กแต่ละวัยมีพัฒนาการที่ต่างกัน ดังนั้นการเลือกการออกกำลังกายก็ควรเลือกให้เหมาะสมกับพัฒนาการในวัยนั้นๆ



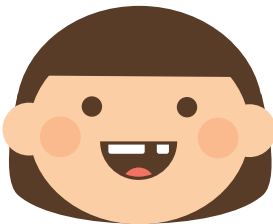
เด็กทารก (แรกเกิด-1 ปี)

เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการในการหัดเดินและการขยับร่างกาย กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสมคือ การฝึกขยับกล้ามเนื้อ เช่น ทำท่าหรือคว่ำ ท่าดึง และท่าผลัก เป็นต้น



วัยอนุบาล-เด็กเล็ก (2-6 ปี)

เด็กวัยนี้เริ่มมีพัฒนาการทางกล้ามเนื้อดีขึ้นตามลำดับ จะชอบวิ่ง ชอบกระโดด ชอบการโยนขว้าง และชอบเตะบอล ชอบเล่นเครื่องปั้นดินเผา และชอบเล่นน้ำ โดยวัยนี้ไม่ควรให้ออกกำลังกายที่ตั้งกฎ กติกา หรือมีระเบียบ และต้องบอกกับเด็กเสมอว่า **“นี่คือการเล่น”** สิ่งที่ต้องระวังคือเรื่องอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม เพราะเด็กวัยนี้ยังมีการประสานงานระหว่างสมอง ตา กล้ามเนื้อไม่ดีพอ แต่ก็ยังเป็นวัยที่ควรออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายที่กระฉับกระเฉงทุกวัน



เด็กวัยประถม (7-12 ปี)

เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการทางกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวที่สมบูรณ์ขึ้น สามารถจัดการเล่นที่มีความซับซ้อนเพิ่มกว่าเด็กวัยอนุบาล เล่นโดยมีกฎระเบียบกติกาได้บ้าง แต่ต้องเข้าใจง่าย และควรส่งเสริมให้เด็กเล่นกีฬาหลากหลายประเภท เพื่อเป็นการพัฒนาทุกส่วนของร่างกาย โดยให้ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายหลากหลายสลับกันไป และเด็กวัยนี้ต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมหลายประเภท ซึ่งมีความสุขและตอบสนองต่อความสนใจของพวกเขาเพื่อพัฒนาทักษะความสามารถ

ตัวอย่างกิจกรรม ออกกำลังกายสำหรับเด็กเล็ก

เด็กต้อง
ออกมาเล่น

สิ่งเล็กๆ
ที่สร้างสุข

หลักสำคัญสำหรับการออกกำลังกายในเด็กเล็กที่จะทำให้เด็กสนใจการออกกำลังกายก็คือ ต้องทำให้เด็กรู้สึกสนุกกับกิจกรรมนั้นๆ เหมือนเป็นการเล่น เพราะเด็กจะไม่อยากออกกำลังกายถ้าไม่มีความชอบกับกิจกรรมนั้นๆ หรือรู้สึกว่ามันน่าเบื่อ ดั่งเช่นตัวอย่างกิจกรรมออกกำลังกายต่อไปนี้

เล่นกระโดดข้ามขอนไม้

วิธีการ : ผู้ใหญ่นั่งบนพื้นเหยียดขาสองข้าง แยกเท้าสองข้างประมาณ 1 ฟุต ให้เด็กกระโดดข้าม

ผลที่ได้รับ : ฝึกให้เด็กใช้ความสัมพันธ์ระหว่างขากับสายตาในการก้าว โดยฝึกการประมาณความสูงของขาที่ยกข้ามไป



เล่นลอดใต้สะพาน

วิธีการ : ผู้ใหญ่คร่อมตัวบนพื้นเหยียดแขนขาสองข้างเป็นสะพาน ให้เด็กวิ่งรอบตัว พอจะลอดใต้สะพานให้ย่อตัวลง หรือจะคลานลอดใต้สะพานไปก็ได้

ผลที่ได้รับ : ช่วยส่งเสริมให้เด็กฝึกใช้ความสัมพันธ์ระหว่างแขนขาทั้งสองข้างกับการประมาณระยะความสูง



เล่นกระโดดข้ามห้วย

วิธีการ : นำเทปกาวหรือซออล์กขีดเส้นตรงไว้เพื่อกำหนดขอบเขตบนพื้น (เหมือนเป็นเขตห้วยหรือลำธาร) แล้วให้เด็กกระโดดข้าม อาจจะทำให้เด็กกระโดดข้ามโดยการเปลี่ยนความกว้างของเทปกาวออกทีละนิด แต่ต้องคอยระวังเด็กจะลื่นล้ม

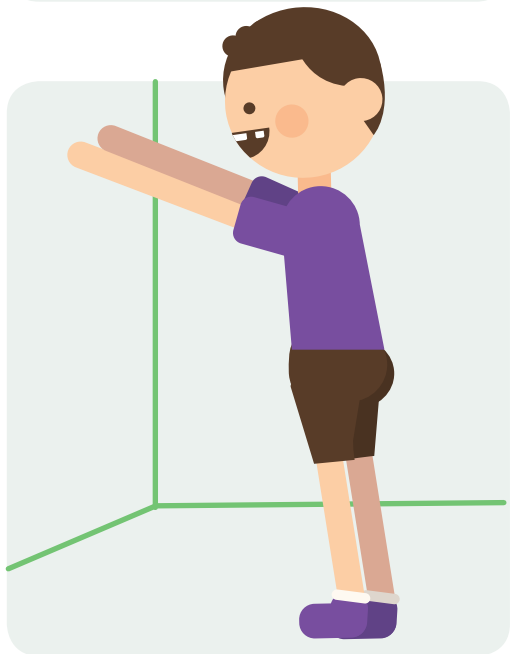
ผลที่ได้รับ : ฝึกการเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างเพื่อกระโดดโดยใช้สองขา จะสังเกตพัฒนาการของเด็กจากการแกว่งแขนและย่อขาเพื่อกระโดด



เล่นแซมชันทรงพลัง

วิธีการ : ให้เด็กยืนห่างจากกำแพงเล็กน้อย ลำตัวตรงและส้นเท้าอยู่ติดพื้น แล้วใช้มือสองข้างยันกำแพงดันและค่อยๆ ผ่อนลง เอาจมูกแตะกำแพงทำสลับกันในขณะเดียวกันบอกเด็กว่า เน้นการยืดเหยียดแขน ออก น่อง ข้อเท้าถามเด็กว่า รู้สึกตึงที่ขาและน่องใช่ไหม

ผลที่ได้รับ : ฝึกให้เด็กมีการหดยืดกล้ามเนื้อ เน้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบง่ายๆ ไม่ซับซ้อน



เล่นจับมือกระโดด

วิธีการ : ผู้ใหญ่จับมือสองข้างของเด็กไว้แล้วให้เด็กกระโดด (อาจจะกระโดดเร็วช้าสลับกันก็ได้) ถ้าเด็กเหนื่อยก็หยุด หายเหนื่อยก็กระโดดใหม่

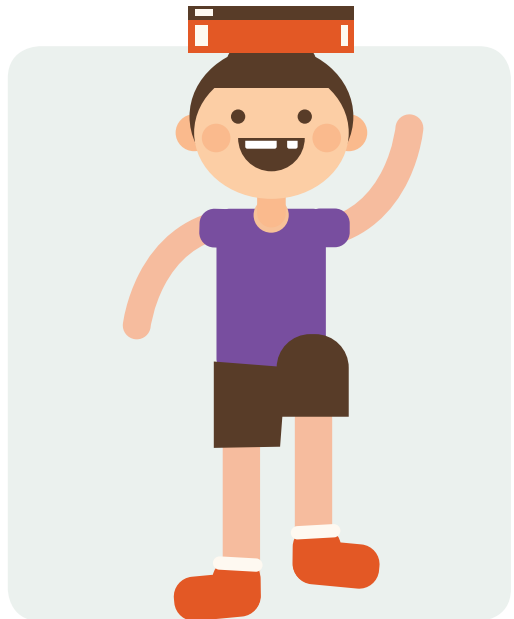
ผลที่ได้รับ : เพื่อฝึกการใช้ขาทั้งสองข้างให้สัมพันธ์กัน เมื่อหายใจแรงหอบ แสดงว่าเหนื่อยให้หยุดกระโดดเป็นช่วงๆ



เล่นฝึกทรงตัว

วิธีการ : ให้เด็กนำหนังสือหรือสิ่งของวางไว้บนศีรษะแล้วเดิน โดยที่ของบนศีรษะไม่ตกหล่น

ผลที่ได้รับ : เพื่อฝึกการทรงตัว ซึ่งต้องมีทั้งความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อในการเดินและระบบประสาท มีการเกร็งต้นคอ การถ่ายน้ำหนักมาด้านซ้ายและขวาของแต่ละส่วนของร่างกาย



เล่นโยกเยก

วิธีการ : ผู้ใหญ่นั่งบนพื้นเหยียดเท้าแยกขาออก เด็กนั่งระหว่างขา มือจับกับผู้ใหญ่แล้วผ่อนมือให้เด็กเอนตัวลงนอน แล้วดึงให้เด็กกลับมานั่ง ทำซ้ำไปมาและร้องเพลง “โยกเยกเยก น้ำท่วมเมฆ กระจายลอยคอ หมาหางจ๋อ ชีค้อโยกเยก”

ผลที่ได้รับ : เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนลำตัว หน้าท้อง โดยการดึงตัวเด็กขึ้น



เล่นไถนา

วิธีการ : ให้เด็กนอนคว่ำมีเขย่นพื้น ผู้ใหญ่ค่อยๆ จับข้อเท้าของเด็ก ยกขึ้น พอให้แขนตึง แล้วให้เด็กเดินโดยใช้แขนของตัวเอง โดยผู้ใหญ่คอยเดินตาม

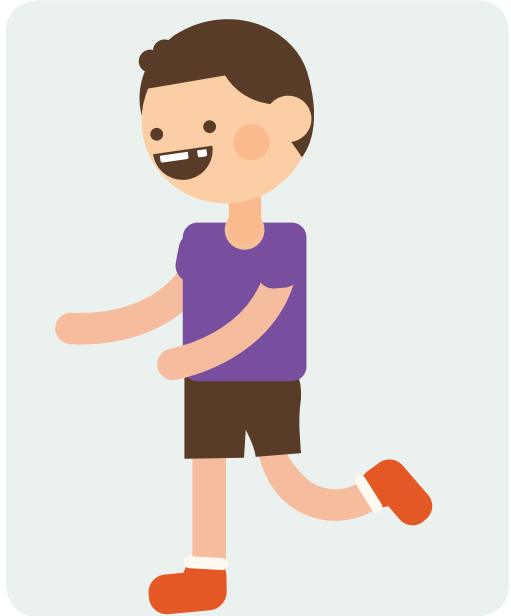
ผลที่ได้รับ : เพื่อฝึกความแข็งแรงของแขนทั้งสองข้างที่ต้องรองรับน้ำหนักตัวของตัวเองและเรียนรู้การถ่วงน้ำหนักที่แขนซ้ายขวา สลับกัน เด็กที่ไม่แข็งแรงจะไม่สามารถยกตัวขึ้นได้



เล่นยืนกระต่ายขาเดียว

วิธีการ : ให้เด็กยืนเท้าเดียว ยกขาไปข้างหลัง แล้วนับ 1-5 ช้าๆ แล้วค่อยๆ นับเพิ่ม สลับกับให้ยืนทรงตัวทำอื่นบ้าง เช่น ยืนแล้วยกขาไปข้างหน้า เป็นต้น

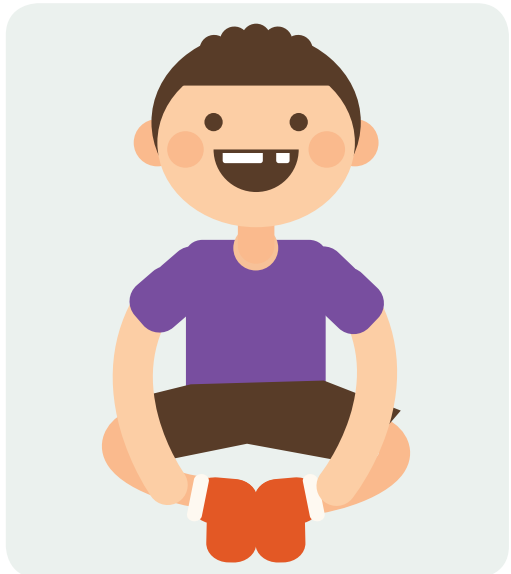
ผลที่ได้รับ : เพื่อฝึกการสร้างสมดุล โดยการถ่วงน้ำหนักตัว และการใช้แขนและลำตัวส่วนบนช่วยในการถ่วงน้ำหนัก



เล่นตั้งไข่ล้ม

วิธีการ : เด็กนั่งบนพื้น กางขาออก แล้วงอเข้าสองข้างให้ฝ่าเท้าประกบเข้าหากัน มือเด็กจับข้อเท้าไว้ จากนั้นให้เด็กโยกตัวซ้ายขวา

ผลที่ได้รับ : เพื่อฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการทรงตัว โดยใช้การโยกตัวไปมา



เล่นบอลกัน

วิธีการ : ขั้นแรกให้โยนบอลใกล้ๆ ให้เด็กรับได้ ต่อมาทำท่าให้ยากขึ้นตามลำดับ เช่น ให้ลูกบอลตกพื้นกระดอน 1 ครั้งจึงให้เด็กรับลูกบอล แล้วประยุกต์ทำอื่นๆ ให้ยากขึ้นตามลำดับ

ผลที่ได้รับ : เพื่อฝึกความสัมพันธ์ของมือทั้งสองข้างกับสายตา



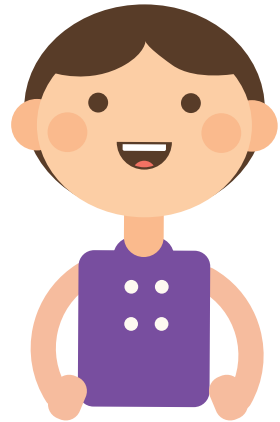
การออกกำลังกาย ในเด็กชั้นประถม

เด็กควรออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง-หนักอย่างน้อยที่สุด 60 นาที หรือมากกว่านั้นอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ หรือสะสมปริมาณรวมของกิจกรรมหรือพลังงานที่ใช้ให้ได้อย่างน้อย 200 กิโลแคลอรีต่อวัน (เทียบเท่าการเดิน 3.2 กิโลเมตรต่อวัน หรือมีกิจกรรมทางกาย 60 นาที)

กิจกรรมทางกาย ระดับปานกลางถึงหนักคืออะไร

กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง : การเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีความหนักและเหนื่อยในระดับเดียวกับการเดินเร็ว ซึ่งจักรยาน การทำงานบ้าน โดยมีชีพจรเต้น 120-150 ครั้ง/นาที และระหว่างที่เล่นยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ และมีเหงื่อซึมๆ

กิจกรรมทางกายระดับหนัก : การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการทำซ้ำและต่อเนื่องโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกายมีระดับชีพจร 150 ครั้งขึ้นไป จนทำให้หอบเหนื่อยและพูดเป็นประโยคไม่ได้



เด็กออกกำลังกายอย่างไรให้ได้ 60 นาทีต่อวัน

การออกกำลังกายให้ได้ตามเป้าหมาย 60 นาทีต่อวันสามารถทำแบบรอบละน้อยๆ แต่ทำหลายๆ รอบตลอดทั้งวันได้ เช่น เดินไปกลับโรงเรียน 20 นาที เล่นกระโดดเชือก 10 นาที เล่นในสนามเด็กเล่น 30 นาที รวมเป็น 60 นาที เป็นต้น



สิ่งเล็กๆ
ที่สร้างลูก

เด็กต้อง ออกมาเล่น

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสืออยากสุขภาพดีต้องมี 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ สำหรับเด็กเล็ก จัดทำโดยโครงการจัดการความรู้สุขภาพผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์ มูลนิธิหมอชาวบ้าน สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- เว็บไซต์ออกมาเล่น www.kidactiveplay.com โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- เอกสารข้อมูลแผ่นพับ “ออกมาเล่น ฉบับโรงเรียน” โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th

โทร. 02-343-1500 กด 3