

การออกกำลังกายแบบบูรณาการรับรู้ทางประสาทสัมผัส

กิจกรรมอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (ประมาณ 5 - 10 นาที)

เป็นขั้นนำกิจกรรม การอบอุ่นร่างกายจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง ภาวะตึงและข้อต่อ มีความพร้อมก่อนเริ่มปฏิบัติกิจกรรม นอกจากนี้การยืดกล้ามเนื้อยังช่วยลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อเอ็น ลดอาการปวดกล้ามเนื้อ และเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติกิจกรรม

- ยืนตัวตรง แยกขาออกจากกันเล็กน้อย ชูแขนสองข้างขึ้นด้านบน เอียงตัวไปทางซ้ายแล้วสลับมือทั้งสองข้าง จากนั้นเอียงตัวมาทางขวาแล้วสลับมือ ทำซ้ำเป็นเวลา 2 นาที เพื่อเพิ่มอุณหภูมิของร่างกายและยืดกล้ามเนื้อส่วนเอว
- กำมือข้างขวาและข้างซ้าย ชูขึ้นไปด้านบนจนสุดแขนทั้งสองข้าง จากนั้นยกขาขวาขึ้นเพื่อยืนขาเดียว นับ 1 ถึง 3 แล้วเปลี่ยนเป็นขาข้างซ้าย นับ 1 ถึง 3 เช่นกัน ทำนี้จะทำให้ร่างกายเกิดความสมดุล
- มือประสานกันไว้ด้านหลัง ข้อศอกเหยียดตรง ดันแขน 2 ข้างไปด้านหลังให้มากที่สุด ยืดหน้าอกเต็มที่ ค้างไว้ นับ 1-10 ทำซ้ำ 5 ครั้ง

กิจกรรมผ่อนคลาย (ประมาณ 5 - 10 นาที)

หลังออกกำลังกายควรมีกิจกรรมผ่อนคลาย ซึ่งก็คือการยืดกล้ามเนื้อ ที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อ ลดโอกาสของอาการปวดกล้ามเนื้อและเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติกิจกรรม

- ยืดแขนซ้ายตรงไปข้างหน้า คอว่ามือลง แล้วงอมือ วางมือขวาไว้ที่หลังมือซ้ายแล้วออกแรงดันมือซ้ายเข้าหาข้อมือ จนรู้สึกตึงที่บริเวณกล้ามเนื้อแขนส่วนปลายด้านนอก ค้างท่าไว้เป็นเวลา 30 วินาที แล้วคลายท่า เริ่มต้นใหม่โดยสลับไปทำอีกข้าง
- ใช้มือทั้งสองข้างจับที่เอว เอียงตัวไปทางซ้ายให้ร่างกายโค้งเป็นรูปพระจันทร์เสี้ยว เป็นเวลา 30 วินาที จากนั้นเอียงมาทางด้านขวา ทำนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อส่วนเอว

สิ่งที่ควรคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัย

การออกกำลังกายควรเริ่มต้นจากง่ายไปหายาก เพื่อให้เด็ก ๆ เกิดความสนใจ นอกจากนี้ ด้วยความแตกต่างของพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของเด็กในแต่ละช่วงวัย ควรมีการปรับเปลี่ยนระดับความยากของการออกกำลังกายตามความเหมาะสมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้และความสนุกสนาน และยังช่วยลดโอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุและอาการบาดเจ็บต่าง ๆ ลงด้วย

สำหรับอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายควรมีการดูแลและบำรุงรักษาอย่างสม่ำเสมอ ควรออกกำลังกายในสถานที่และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัย ไม่มีความเสี่ยงที่จะเกิดอันตรายใด ๆ กับเด็ก

นอกจากประโยชน์ทางด้านร่างกายแล้ว เรายังสามารถสร้างนิสัยความมีระเบียบวินัยให้เด็กด้วยการฝึกจัดเก็บอุปกรณ์การออกกำลังกายต่าง ๆ ให้เรียบร้อย

ข้อแนะนำในการทำกิจกรรม

คำสั่งและวิธีการปฏิบัติกิจกรรมจะต้องชัดเจนและเข้าใจง่าย หากผู้สอนให้คำแนะนำและช่วยเหลือเป็นรายบุคคลในเวลาที่เหมาะสม จะช่วยเพิ่มผลการเรียนรู้และทำให้เด็กเกิดความมั่นใจในตนเอง

การกำหนดเนื้อหาและเวลาที่ใช้ทำกิจกรรม ควรคำนึงถึงความสนใจของเด็กและปรับตามความเหมาะสม ให้เด็กมีโอกาสและมีเวลาเรียนรู้เต็มที่ บรรยากาศการเรียนรู้ที่ดีจะช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ให้แก่เด็ก

ในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้สอนควรแสดงให้เห็นตัวอย่าง พร้อมทั้งอธิบายให้เข้าใจถึงขั้นตอนการปฏิบัติที่ถูกต้อง ขณะเด็กทำกิจกรรม ควรให้กำลังใจและเสริมแรงในเชิงบวก เพื่อช่วยกระตุ้นให้เด็กสนใจเรียนรู้เพิ่มขึ้น

กิจกรรมการออกกำลังกายแบบบูรณาการรับรู้ทางประสาทสัมผัส

กิจกรรมที่ 1 บอลนวดผ่อนคลาย

เป้าหมายของกิจกรรม

1. สร้างเสริมการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อและข้อต่อในเด็กปฐมวัย
2. สร้างเสริมความสามารถในการพัฒนาด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย
3. สร้างเสริมความสามารถในด้านทักษะการทรงตัวของเด็กปฐมวัย

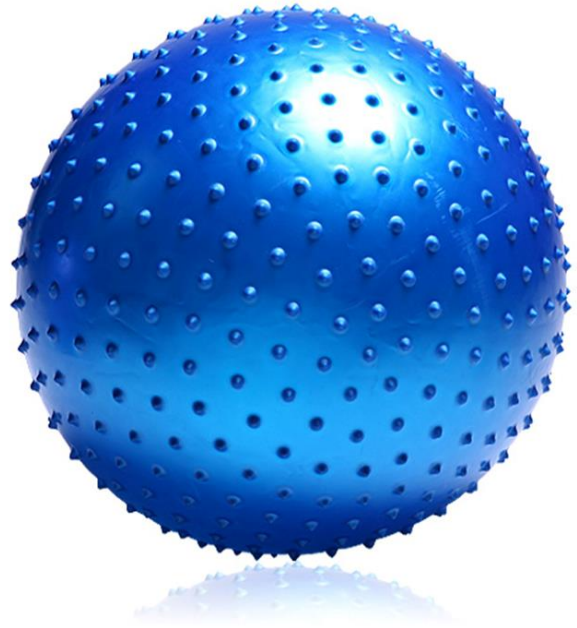
การเตรียมกิจกรรม

1. วัสดุอุปกรณ์

- แผ่นโฟมปูพื้น
- ลูกบอลมีปุ่มนวด

2. การเตรียมสถานที่

- ผู้สอนควรตรวจสอบความปลอดภัยของสถานที่ทุกครั้งก่อนการใช้งาน
- วางอุปกรณ์ตามจุดที่กำหนดไว้



วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. กิจกรรมอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (ประมาณ 5 - 10 นาที)
2. ผู้สอนแนะนำวิธีการใช้อุปกรณ์และวิธีปฏิบัติกิจกรรม (ประมาณ 5 ถึง 10 นาที)
3. เวลาที่ใช้ปฏิบัติกิจกรรม (ประมาณ 25 - 30 นาที)

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้สอนให้เด็กนอนคว่ำบนแผ่นโฟมปูพื้น แล้วใช้ลูกบอลมีปุ่มนวดกลิ้งบนตัวเด็กให้ทั่วทั้งตัว อาจเริ่มจากศีรษะสู่ปลายเท้า กลิ้งบนด้านหลังแขน ทั้ง 2 ข้าง ประมาณ 5 ถึง 10 ครั้ง จากนั้นให้นอนหงายแล้วใช้ลูกบอลมีปุ่มนวดกลิ้งบนต้นขา หน้าท้อง หน้าอก คอของเด็ก 5 ถึง 10 ครั้งเช่นกัน ให้เด็กทำกิจกรรมนี้จนครบทุกคน

2. เสร็จแล้วให้เด็กทำกิจกรรมผ่อนคลาย (ประมาณ 5 - 10 นาที)

การประเมินกิจกรรม

1. กิจกรรมนี้ช่วยส่งเสริมความสามารถและการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อและข้อต่อของเด็กปฐมวัย
2. กิจกรรมนี้ช่วยพัฒนาประสาทสัมผัสให้ประสานกันดีขึ้น
3. กิจกรรมนี้ช่วยส่งเสริมความสามารถในด้านทักษะการทรงตัว ส่งเสริมการทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างตา มือ แขน ขา ให้มีความแข็งแรงมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 2 มือ เท้า ก้าวไป

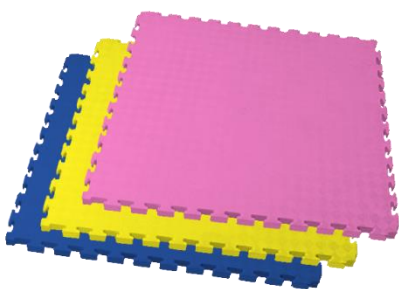
เป้าหมายของกิจกรรม

1. สร้างเสริมการรับรู้ทางประสาทสัมผัสในอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
2. ส่งเสริมความสามารถของเด็กปฐมวัยในการสังเกต และตอบสนองต่อสิ่งเร้า
3. ส่งเสริมความเข้าใจของเด็กปฐมวัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ตำแหน่งเชิงพื้นที่ ความสามารถในการตัดสินใจระยะทางและทิศทาง

การเตรียมกิจกรรม

1.วัสดุอุปกรณ์

- แผ่นโฟมปูพื้น
- รอยมือ รอยเท้า



2.การเตรียมสถานที่

- ผู้สอนควรตรวจสอบความปลอดภัยของสถานที่ทุกครั้งก่อนการใช้งาน
- วางอุปกรณ์ตามจุดที่กำหนดไว้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. กิจกรรมอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (ประมาณ 5 - 10 นาที)
2. ครูแนะนำวิธีการใช้อุปกรณ์และวิธีปฏิบัติกิจกรรม (ประมาณ 5 ถึง 10 นาที)
3. เวลาที่ใช้ปฏิบัติกิจกรรม (ประมาณ 25 - 30 นาที)

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. นำรอยมือและรอยเท้ามาวางเป็นเส้นทางให้เด็กเคลื่อนที่ในลักษณะคลาน โดยให้เด็กวางมือลงบนรอยมือ และวางเท้าบนรอยเท้า แล้วค่อยๆ เคลื่อนไปข้างหน้า สามารถเปลี่ยนตำแหน่งของอุปกรณ์รอยมือหรือรอยเท้าให้แตกต่างกันได้ โดยให้เด็กแต่ละคนทำประมาณ 5 ถึง 10 ครั้ง

2.กิจกรรมผ่อนคลาย (ประมาณ 5 - 10 นาที)

การประเมินกิจกรรม

1. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาทักษะความสามารถในการทรงตัวของเด็ก
2. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาทักษะความสามารถ การรับรู้เชิงพื้นที่ของเด็กเล็กให้มีมากยิ่งขึ้น
3. กล้ามเนื้อของเด็กมีการเปลี่ยนแปลงขณะทำกิจกรรม
4. กิจกรรมนี้ช่วยให้วัยอะส่วนต่าง ๆ มีการประสานสัมพันธ์กันได้ดีขึ้น

กิจกรรมที่ 3 เดินควงห่วง

เป้าหมายของกิจกรรม

1. ส่งเสริมและพัฒนาการป้องกันตัวตามธรรมชาติของเด็กปฐมวัย พัฒนาสมาธิของเด็กให้ดียิ่งขึ้น
2. ส่งเสริมทักษะการทรงตัวของเด็กให้พัฒนาดีขึ้น
3. ส่งเสริมการพัฒนากล้ามเนื้อและกระตุ้นอวัยวะรับสัมผัส

การเตรียมกิจกรรม

1.วัสดุอุปกรณ์

- ห่วงฮูลูฮูป
- ทางเดินโค้งฝึกการสัมผัสและการทรงตัว



2.การเตรียมสถานที่

- ผู้สอนควรตรวจสอบความปลอดภัยของสถานที่ทุกครั้งก่อนการใช้งาน
- วางอุปกรณ์ตามจุดที่กำหนดไว้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. กิจกรรมอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (ประมาณ 5 - 10 นาที)
2. ครูแนะนำวิธีการใช้อุปกรณ์และวิธีการปฏิบัติกิจกรรม (ประมาณ 5 ถึง 10 นาที)
3. เวลาที่ใช้ปฏิบัติกิจกรรม (ประมาณ 25 - 30 นาที)

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้เด็กเดินบนทางเดินโค้งฝึกการสัมผัสและการทรงตัว 1 รอบ แล้วหยิบห่วงฮูลาฮูปที่วางอยู่ข้างๆ ขึ้นมาหมุน ครั้งแรกอาจให้หมุนไม่เกิน 3 ครั้ง พอเด็กเริ่มคุ้นและสามารถปฏิบัติได้แล้ว ค่อยๆ เพิ่มจำนวนครั้งที่หมุนจนถึง 10 ครั้ง เมื่อทำได้คล่องแล้วให้ลองเดินไปบนทางเดินโค้งฝึกการสัมผัสและการทรงตัวพร้อมกับหมุนห่วงฮูลาฮูปไปด้วย

2. กิจกรรมผ่อนคลาย (ประมาณ 5 - 10 นาที)

การประเมินกิจกรรม

1. กิจกรรมนี้ช่วยส่งเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวป้องกันตัวตามธรรมชาติ ปฏิบัติตอบสนองของเด็กปฐมวัย ช่วยทำให้เด็กเกิดสมาธิขณะเล่น
2. เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างระบบสร้างสมดุล การเคลื่อนไหว และทักษะต่าง ๆ รวมถึงทักษะการทรงตัวของเด็กให้พัฒนาดีขึ้น
3. เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนากล้ามเนื้อและกระดูกต้นอวัยวะรับสัมผัส เพิ่มความมั่นใจ ความสามารถในการเรียนรู้ และช่วยพัฒนาความสามารถในการวางแผนท่าทางและการเคลื่อนไหวต่าง ๆ