



## Enhancing Physical Activities fo Preschoolers

Journal of Organizational Innovation & Culture  
ISSN: 2822-0862 (Online) ISSN: 2822-0854 (Print)  
<https://skjournal.msu.ac.th>

Received (15 December 2022): Revised (25 January 2023): Accepted (3 March 2023)

Wilawan Khattachan<sup>1\*</sup>, Supanithi Khumprommarac<sup>1</sup> and Suchada Wangsitthide<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Lecturer, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham Univericom

<sup>3</sup> Asist.ance Profssor., Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham Univer.com

\* Corresponding: Wilawan Khattachan, email: k.wilawan29@gmail.com

### Citation

Khattachan, W., Khumprommarach, S., Wangsitthidet, Suchada. (2023). Enhancing physical activities for preschoolers. *Journal of Organizational Innovation & Culture*, Mahasarakham University, 14(1), 7-22.

### Abstract

Physical activity promotion is very important to learning and development in young children. All aspects of development will develop based on physical development. Healthy children and youth who can learn must be allowed to develop in all aspects of development in the early years by promoting physical movement and reducing sedentary behaviors at home and school through free play and movement. Teachers, caregivers, and parents support and give children opportunities to engage in adequate physical activities according to the World Health Organization's global recommendations on physical activity for health, including integrating activities to promote fundamental movement skills with balancing indoor and outdoor activities for children. Global activities and folk plays were implemented in classroom activities according to the guidelines on physical activities for teachers, caregivers, and parents. To build gross motor, fine-motor skills, and well-being development for young children which play important roles in the self-learning of young children in the future.

**Keywords:** Physical Activities, Preschoolers, Fundamental movement skills

## การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

วิลาวัลย์ คัดทะจันทร์<sup>1</sup>, ศุภนิธิ ขำพรหมราช<sup>1</sup> และ สุชาดา หวังสิทธิเดช<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

### อ้างอิง

วิลาวัลย์ คัดทะจันทร์, ศุภนิธิ ขำพรหมราช และสุชาดา หวังสิทธิเดช. (2566). การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย. *วารสารนวัตกรรมและวัฒนธรรมองค์การ*, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ปีที่ 14(1), หน้า 7-22.

### บทคัดย่อ

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย พัฒนาการทุกด้านจะพัฒนาไปได้ดีบนพื้นฐานของการมีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ดี เด็กและเยาวชนที่มีสุขภาพดี มีความสามารถในการเรียนรู้จะต้องได้รับโอกาสการพัฒนาอย่างรอบด้านตั้งแต่ในช่วงปฐมวัย ด้วยการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่งผ่านการเล่นและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นอิสระทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน โดยมีครู ผู้ดูแลเด็กและผู้ปกครองสนับสนุนและเปิดโอกาสให้เด็กได้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอตามข้อเสนอระดับสากลเพื่อการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอขององค์การอนามัยโลก (WHO) รวมไปถึงการบูรณาการกิจกรรมเพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานกับกิจกรรมในชั้นเรียนและกิจกรรมนอกห้องเรียนอย่างสมดุล มีกิจกรรมทั้งที่เป็นสากลและการละเล่นของท้องถิ่น ตามแนวปฏิบัติในการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับครู ผู้ดูแลเด็กและผู้ปกครองเพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อ มัดเล็กและพัฒนาสุขภาพที่ดีอันเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ด้วยตนเองของเด็กปฐมวัยในอนาคต

**คำสำคัญ:** กิจกรรมทางกาย, เด็กปฐมวัย, การเคลื่อนไหวพื้นฐาน

### สถานการณ์ ทิศทางและแนวโน้มการมีกิจกรรมทางกายระดับโลกและในประเทศไทย

องค์การอนามัยโลก (WHO) มีข้อเสนอแนะและให้คำนิยามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ โดยการเผยแพร่แนวทางการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายไปยังประเทศต่างๆ เพื่อลดการขาดการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรทั่วโลกให้เหลือร้อยละ 15 ในปี 2573 จากการสำรวจแนวโน้มของการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอจาก 168 ประเทศทั่วโลกระหว่างปี 2544-2559 จากข้อมูลพบว่า ในช่วงปี 2544

จนถึงปี 2559 การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรทั่วโลกในภาพรวมมีแนวโน้มลดลงเรื่อยๆ เหลือเพียงร้อยละ 72.5 ในปี 2559 จากข้อมูลดังกล่าวยังชี้ให้เห็นอีกว่าช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ โควิด 19 ในปี 2563 นั้น ระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรทั่วโลกมีแนวโน้มลดลง และส่งผลให้พฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งสถานการณ์กิจกรรมทางกายของคนไทยมีแนวโน้มที่ลดลงเช่นเดียวกับสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของนานาประเทศทั่วโลก ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้าน

กิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ดำเนินการสำรวจเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี 2563 พบว่าทิศทางและแนวโน้มของระดับการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยลดลงจากเดิมร้อยละ 74.6 ในปี 2562 เหลือเพียงร้อยละ 55.5 ลดลงถึงร้อยละ 19.1 และเป็นอัตราที่อยู่ในระดับต่ำที่สุดนับตั้งแต่มีการสำรวจเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทยมาตั้งแต่ปี 2555 เป็นต้นมา (Charoenrom *et al.*, 2021) ระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทย จากการสำรวจพบว่า ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาประชาชนไทยประมาณ 1 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยข้อมูลของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดลที่สำรวจระดับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งโดยเฉพาะ ติดต่อกันทุกปี ใน 5 ปีที่ผ่านมาเมื่อพิจารณาตามกลุ่มวัยพบว่า วัยเด็กและวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกายเพียงพอร้อยละ 27 จากเกณฑ์กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน สำหรับเด็กปฐมวัย 0-5 ปี ยังไม่มีข้อมูลสถานการณ์ในกิจกรรมทางกาย เนื่องจากการสำรวจยังไม่ครอบคลุม แต่จากรายงานพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดหลัก (Gross Motor) ของกระทรวงสาธารณสุข (DSPM) พบว่า เด็กปฐมวัยร้อยละ 5.8 มีปัญหาพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดหลัก (National Action Plan on Promotion of Physical Activity Committee, 2018) อีกทั้งเมื่อพิจารณาระดับกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนในระดับโลกยังพบว่า เด็กและเยาวชนมีแนวโน้มในการมีกิจกรรมทางกายลดลง จากการสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ในปี พ.ศ. 2558 และ พ.ศ. 2561 พบว่ามีเด็กและเยาวชนไทยเพียงร้อยละ 24.3 และ 26.2 เท่านั้นที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกตามลำดับ คือ มีกิจกรรมทางกายที่มีการ

ออกแรงในระดับปานกลางถึงหนักสะสมกันเป็นเวลอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน (Chinapong *et al.*, 2021) จากการศึกษาสาเหตุของสถานการณ์ที่น่ากังวลต่อกลุ่มเด็กปฐมวัย คือ ความนิยมของการเลี้ยงดูบุตรที่ผู้ปกครองส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมติดจอ หรือพฤติกรรมเนือยนิ่งมากขึ้นหรือการใช้อุปกรณ์สื่ออิเล็กทรอนิกส์เป็นสื่อหลักในการเลี้ยงดูบุตรเพราะเชื่อว่าสามารถกระตุ้นพัฒนาการได้ดี รวมถึงใช้เป็นวิธีการดึงดูดความสนใจให้เด็กอยู่นิ่ง ซึ่งการใช้เทคโนโลยีก่อนวัยอันควรมีผลเสียตามมาทั้งต่อสุขภาพ และพัฒนาการของเด็ก รวมไปถึงการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน เบาหวาน สมาธิสั้น การพูดช้า ปัญหาพัฒนาการ และสังคมอื่นๆ (Khamput *et al.*, 2017) จากข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าเด็กและเยาวชนไทยกำลังเผชิญภัยคุกคามทางสุขภาพ

### ความหมายและความสำคัญของกิจกรรมทางกาย

World Health Organization (2022) ระบุว่า กิจกรรมทางกายหมายถึง การเคลื่อนไหวทุกรูปแบบ รวมไปถึงกิจกรรมในเวลาว่าง การเดินทางจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง การทำงาน ทั้งในความเข้มข้นระดับปานกลางและระดับหนัก

National Action Plan on Promotion of Physical Activity Committee (2018) ได้ระบุความหมายของคำว่า กิจกรรมทางกายไว้ดังนี้

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวันในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ อันครอบคลุมการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเดินทางและกิจกรรมนันทนาการ โดยกิจกรรมทางกาย แบ่งระดับความหนักเบาได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลางและระดับหนัก

กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light-Intensity) ได้แก่ การยืน การเดินระยะทางสั้น ๆ การทำงานบ้าน

กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate-Intensity) คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ อัตราการเต้นหัวใจอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้งต่อนาที เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน

กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous-Intensity) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำเร็ว การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย

นอกจากกิจกรรมทั้งสามประเภทแล้วยังมีกิจกรรมที่ใช้พลังงานต่ำ ที่เรียกว่า พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) เช่น การนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ การใช้คอมพิวเตอร์ การนั่งคุยกับเพื่อน การนั่ง หรือนอนดูโทรทัศน์ที่ไม่รวมการนอนหลับ

Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre (2020) ได้ให้ความหมายของคำว่า กิจกรรมทางกาย ไว้ดังนี้

กิจกรรมทางกาย เป็นคำที่แปลมาจากคำว่า “Physical Activity” ในภาษาอังกฤษ หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อโครงร่าง หรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ช่วยให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงาน โดยกิจกรรมทางกายสามารถจำแนกเป็น 3 หมวดกิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมทางกายในการทำงานที่ครอบคลุมถึงการทำงานต่างๆ ทั้งที่ได้รับหรือไม่ได้รับค่าจ้าง การศึกษา การฝึกอบรม งานบ้าน กิจกรรมในครัวเรือน การทำงานเกษตรกรรม การ

เพาะปลูก และเก็บเกี่ยว หรือการประมง เป็นต้น

กิจกรรมทางกายในการเดินทาง จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ด้วยการเดิน หรือ ปั่นจักรยาน เพื่อการสัญจร เช่น การเดินทาง ไปทำงาน การเดินทางเพื่อไปจ่ายใช้สอยซื้อเครื่องใช้ต่างๆ ไปตลาด ไปทำบุญ หรือไปศาสนสถาน เป็นต้น

กิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการหรือกิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประเภทต่างๆ การเล่นฟิตเนส การเดินรำและกีฬานันทนาการ กิจกรรมยามว่างเพื่อความผ่อนคลายที่ปฏิบัติในเวลาว่างจากการทำงาน

สรุปได้ว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวทุกรูปแบบรวมไปถึงกิจกรรมในเวลาว่างและกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานจากกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light-Intensity) กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate-Intensity) และกิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous-Intensity) นอกจากนี้การนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ การนอนดูโทรทัศน์ ยังนับได้ว่าเป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานต่ำหรือที่เรียกว่า พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) อีกด้วย

### ความสำคัญของกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย

การพัฒนาเด็กปฐมวัยมีความสำคัญมาก เพราะเป็นการวางรากฐานที่มีผลต่อคุณภาพและประสิทธิภาพของคนตลอดชีวิตและเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด เด็ก เยาวชนและผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพที่ดี มีความสามารถเรียนรู้ ทำงานเก่งและเป็นพลเมืองดี นำไปสู่ความสำเร็จในสังคมที่ทำนายในศตวรรษที่ 21 นั้น ต้องได้รับโอกาสการพัฒนาอย่างรอบด้านตั้งแต่ในช่วงปฐมวัย อันเป็นการวางรากฐานสำคัญของการมีสุขภาพดีและสมรรถนะในการเรียนรู้ การทำงาน การมีบุคลิกภาพและ

ความเป็นมนุษย์ และเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศและสังคมโลก (Kotchabhakdi, 2018) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายจึงเป็นการลงทุนอันทรงพลังด้านสุขภาพ การศึกษา เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมและสังคมที่ให้ประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสุขภาพประชาชน การมีกิจกรรมทางกายนำไปสู่การเติบโตและพัฒนาการทางสังคมที่ดีของเด็กรวมถึงการเรียนรู้และสมาธิ อีกทั้งช่วยลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังและช่วยพัฒนาสุขภาพจิตและช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) ได้แก่ เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด และกลุ่มโรคมะเร็ง โดยพบว่าการขาดกิจกรรมทางกายส่งผลให้เกิดการเสียชีวิต 3.2 ล้านคนต่อปีของทั้งโลก โดยคนไทยมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถึงร้อยละ 71 ของการเสียชีวิตทั้งหมด โดยการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเสียชีวิต 11,129 ราย และก่อภาระค่าใช้จ่ายทางสุขภาพ ดังนั้นการปลูกฝังการมีกิจกรรมทางกายควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็กเล็กโดยการส่งเสริมการเคลื่อนไหวพื้นฐานผ่านการเล่น เกม กีฬาหรือกิจกรรมนันทนาการ การมีกิจกรรมทางกายยังส่งผลดีต่อการเรียนรู้ที่สนใจและพฤติกรรมของเด็กวัยเรียน (National Action Plan on Promotion of Physical Activity Committee, 2018) กิจกรรมทางกายยังช่วยเสริมพัฒนาการเด็กวัยเรียนทั้ง 5 มิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ และการเคลื่อนไหวที่ดี ด้านอารมณ์สังคม ช่วยให้เด็กสามารถปรับตัว พัฒนาการนับถือตนเองและมีความสุขกับชีวิต ด้านการสื่อสารและทักษะชีวิต ส่งเสริมการทำงานร่วมกับผู้อื่น ความสามารถในการแก้ปัญหาและความมั่นใจในตนเอง ด้านการคิดวิเคราะห์ ช่วยพัฒนากระบวนการคิดอย่างเป็นระบบและพัฒนาการด้านการรู้จักคิด ด้านวิชาการ

ช่วยพัฒนาความสามารถทางวิชาการ การเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี (Katewongsa *et al.*, 2020)

พัฒนาการด้านการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย เกิดจากการใช้ร่างกายปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว เด็กปฐมวัยใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหว หยิบ จับ สัมผัสหรือได้ลงมือกระทำกับวัตถุต่างๆ การส่งเสริมและพัฒนาให้เด็กปฐมวัยมีความพร้อมทั้งกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กจึงเป็นสิ่งสำคัญอันจะนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเองของเด็กปฐมวัยในอนาคต การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่เด็กปฐมวัยจึงจำเป็นต้องจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายเพื่อช่วยให้เด็กมีร่างกายที่แข็งแรง ใช้กล้ามเนื้อได้อย่างคล่องแคล่ว อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี สามารถใช้สมองควบคุมและสั่งการการเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น เด็กสามารถกล้าตัดสินใจที่จะเผชิญประสบการณ์ใหม่ๆ และพร้อมที่จะเรียนรู้ในลำดับขั้นที่สูงขึ้นไป การที่เด็กได้เรียนรู้กิจกรรมพัฒนาทางกายที่ถูกต้อง จะช่วยให้เด็กเคลื่อนไหวและใช้ลักษณะท่าทางที่ถูกต้องเมื่อเติบโตขึ้น ในขณะที่เด็กใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ รอบตัว เด็กได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ฝึกฝน มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ รอบตัว อันจะเป็นเครื่องมือสำคัญของเด็กในการแสวงหาและสร้างองค์ความรู้ ช่วยให้เด็กมีสุขภาพที่แข็งแรง ช่วยตอบสนองความต้องการตามธรรมชาติของเด็กปฐมวัยที่ชอบการเคลื่อนไหว (Chanthamaruk, 2018)

กิจกรรมทางกายมีความสำคัญมากเพราะการทำกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจะช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ความแข็งแรงของกระดูก สมรรถภาพทางกาย ประสิทธิภาพของระบบหายใจ และการไหลเวียนของโลหิต ช่วยควบคุมภาวะน้ำหนักเกินและบรรเทาอาการหอบหืด นอกจากสุขภาพทางกายแล้ว การมี

กิจกรรมทางกายเป็นประจำยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและพัฒนาทักษะทางสังคม ส่งเสริมการแสดงความสามารถทางการรู้คิด และความสามารถในการเรียนรู้ ในทางตรงกันข้าม เด็กที่มีกิจกรรมทางกายน้อยอาจมีประสบการณ์ในการเคลื่อนไหวที่ไม่ดี ส่งผลให้เกิดการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธที่จะมีกิจกรรมทางกาย ทำให้เด็กมีทักษะการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดความรู้สึกขาดความมั่นใจและแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน ในที่สุดเด็กจะกลายเป็นบุคคลที่ไม่รักการมีกิจกรรมทางกายจนติดเป็นลักษณะนิสัยไปตลอดชีวิต การมีกิจกรรมทางกายในระดับที่ไม่เพียงพอต่อการมีสุขภาพดีและมีพฤติกรรมเนือยนิ่งสูงย่อมส่งผลต่อสุขภาพของเด็กและเยาวชนไทย ซึ่งเป็นวัยที่มีการเรียนรู้ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการสร้างรูปแบบวิถีการดำเนินชีวิตในอนาคต จึงเป็นวัยที่รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญในการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีติดตัวไปจนถึงในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ (Chinapong *et al.*, 2021)

จากความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้นนั้น เด็กปฐมวัยควรมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีเพราะการมีสุขภาพที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญของพัฒนาการด้านอื่นๆ ตามมา อันเป็นการวางรากฐานสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพและประสิทธิภาพของคนตลอดชีวิต

### ข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับเด็กปฐมวัย

World Health Organization (2010) มีข้อเสนอแนะของระดับของการมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับเด็กอายุ 5-17 ปี สำหรับเด็กและเยาวชนในกลุ่มนี้ กิจกรรมทางกายหมายรวมไปถึงการเล่น เกม กีฬา การเดินทาง นันทนาการ กิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกายที่มีแบบแผน กิจกรรมในครอบครัว โรงเรียนและ

ชุมชนเพื่อพัฒนาระบบการทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือด กระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบหลอดเลือดและหัวใจ ระบบเผาผลาญในร่างกาย ช่วยลดอาการซึมเศร้าและกังวล ข้อเสนอแนะมีดังนี้

1. เด็กและเยาวชนอายุ 5-17 ปี ควรสะสมกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับหนักอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน
2. กิจกรรมทางกายที่มากกว่า 60 นาทีต่อวันจะส่งผลดีต่อสุขภาพ
3. กิจกรรมทางกายส่วนใหญ่ควรเป็นกิจกรรมแบบแอโรบิก และกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก

ระดับหนัก รวมถึงกิจกรรมเพื่อสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้ออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ในระดับสากลมีข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับเด็กอายุแรกเกิด-5 ปี กล่าวคือ เด็กปฐมวัยอายุแรกเกิด-5 ปี เน้นการเคลื่อนไหวบนพื้น (Floor-based activity) เช่น ชันคอ คืบ คลาน สำหรับทารกแรกเกิด-1 ปี และให้มีกิจกรรมทางกายผ่านการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน วิ่ง ปีนป่าย กระโดด และการเล่นที่หลากหลาย สะสมอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน และในเด็กปฐมวัยควรจำกัดการใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูทีวี หรือเล่นโทรศัพท์มือถือในแต่ละวัน หรือไม่ให้อุปกรณ์เหล่านี้เลยจนกว่าจะอายุ 2 ปี (National Action Plan on Promotion of Physical Activity Committee, 2018) กิจกรรมทางกายเป็นได้ทั้งส่วนหนึ่งของสันทนาการและการพักผ่อน ไม่ว่าจะเป็นการเล่น เกม กีฬา หรือกายบริหารที่มีการวางแผนไว้ กิจกรรมพลศึกษา การเดินทางทั้งการเดินทางด้วยอุปกรณ์ที่มีล้อ การเดิน การปั่นจักรยาน หรือการทำงานบ้านในสภาพแวดล้อมทางการศึกษา บ้าน และชุมชน เด็กปฐมวัยควรทำกิจกรรมทางกายอย่างน้อยเฉลี่ยวันละ 60 นาที ตลอดทั้งสัปดาห์ในระดับปานกลางถึงระดับหนัก

โดยส่วนใหญ่ควรเป็นกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก และควรทำกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่ระดับหนัก และกิจกรรมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูกอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ โดยควรเริ่มทำกิจกรรมทางกายที่ระดับเบาก่อนและค่อยๆ เพิ่มความถี่ ความเข้มข้น และระยะเวลาขึ้นเรื่อยๆ รวมทั้งจัดให้เด็กมีความปลอดภัย มีโอกาสทำเทียมและความกล้าหาญที่จะเข้าร่วมในการทำกิจกรรมทางกายที่ผลิตเพลิน มีความหลากหลาย และเหมาะสมกับอายุและความสามารถ ซึ่งจะช่วยพัฒนาสุขภาพกาย อันหมายถึงระบบหมุนเวียน โลหิตและความแข็งแรงกล้ามเนื้อ สุขภาพระบบหมุนเวียนโลหิต ได้แก่ระบบความดันโลหิต ไชมันในเลือด น้ำตาลในเลือด และการต้านอนุมูลอิสระ ความแข็งแรงกระดูก ผลลัพธ์ด้านการรับรู้ของสมองที่หมายถึงความสามารถด้านการเรียนรู้ ด้านการวิเคราะห์ ด้านสุขภาพจิต ช่วยลดอาการซึมเศร้า และลดภาวะโรคอ้วนอีกด้วย (Katewongsa *et al.*, 2020)

การให้เด็กปฐมวัยได้เล่นและการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นอิสระ โดยให้เด็กได้มีโอกาสวิ่งเล่น ปีนป่าย หรือออกไปมีกิจกรรมทางกายนอกห้องหรือนอกบ้านโดยมีผู้ปกครองดูแล เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีโอกาสขยับเคลื่อนไหวร่างกาย พัฒนาทักษะทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Khamput *et al.*, 2017) โดยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1) มีกิจกรรมทางกายผ่านการเล่นที่หลากหลาย ในระดับเบา ปานกลาง และหนัก สะสมอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน เน้นการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น คลาน ยืน เดิน วิ่ง กระโดด ขว้างเตะ ปีน โดยสามารถแบ่งการมีกิจกรรมทางกายออกเป็นช่วงๆ สะสมอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที

2) มีกิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงและอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ผสมผสานไประหว่างการเล่น ลดการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น นั่ง หรือ

นอน บนรถเข็นหรือเก้าอี้

3) ให้มีการเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่งหรือนอนราบ ทุกๆ 1-2 ชั่วโมง (ยกเว้นช่วงนอนหลับ) ด้วยการลุกยืน เดินเล่น วิ่งเล่น

4) เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรให้เด็กดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ เล่นเกม เล่นมือถือ เพราะการที่เด็กมีพฤติกรรมเหล่านี้ นอกจากจะทำให้เด็กขาดการเคลื่อนไหวแล้ว ยังส่งผลเสียต่อพัฒนาการด้านภาษา ด้านการเรียนรู้ และด้านสังคม

5) เด็กอายุตั้งแต่ 2-3 ปี สามารถให้ดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ เล่นเกม เล่นมือถือได้ แต่ไม่ควรเกิน 15-30 นาทีต่อวัน ถ้าให้ดีที่สุด คือไม่ควรให้เด็กเล่นจนกว่าเด็กจะอายุครบ 3 ปี

6) เด็กอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป สามารถให้เด็กดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ เล่นเกม เล่นมือถือได้ แต่ไม่ควรเกิน 30-60 นาทีต่อวัน ผู้ปกครองอาจจำกัดการเล่นได้เฉพาะวันหยุดสุดสัปดาห์ และหากิจกรรมอื่นทดแทน

สรุปได้ว่า เด็กอายุ 0-5 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายในระดับเบา ระดับปานกลางและระดับหนัก สะสมอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน ผ่านกิจกรรมการเล่นหรือการเคลื่อนไหวพื้นฐาน โดยกิจกรรมทางกายที่มากกว่า 60 นาทีต่อวันจะส่งผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งกิจกรรมทางกายส่วนใหญ่ควรเป็นกิจกรรมแบบแอโรบิกรวมไปถึงกิจกรรมเพื่อสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้ออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

### การจัดกิจกรรมทางกายประจำบ้านสำหรับเด็กปฐมวัย

เด็กปฐมวัยเรียนรู้ผ่านการเล่น การเล่นจะช่วยกระตุ้นสมองและส่งเสริมพัฒนาการอย่างเหมาะสมตามวัย ทั้งในมิติของร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การเล่นช่วยพัฒนาทักษะ

ที่จำเป็นตามช่วงวัยและกระตุ้นการเรียนรู้ ช่วยเสริมความแข็งแรงและป้องกันภาวะโรคอ้วนในเด็ก พัฒนาการทางด้านร่างกายและกล้ามเนื้อจึงนับได้ว่าเป็นพัฒนาการขั้นพื้นฐานที่เด็กปฐมวัยจะต้องได้รับการดูแลให้ดีเพราะการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงตามวัย ย่อมส่งผลให้เด็กเกิดการเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วเพิ่มขึ้น เพื่อนำไปสู่การสำรวจโลกกว้างให้สมองเกิดการเรียนรู้อย่างเต็มที่ในภายหลัง (Sidhisamarn & Dejugupta, 2020) ครอบครัวเป็นหน่วยที่มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก โดยการส่งเสริมพัฒนาการเด็กจะเป็นตัวเร่งครอบครัวในการจัดการเรียนรู้ให้แก่เด็ก มีความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน เห็นจุดแข็งของเด็กและพัฒนาเด็กได้สำเร็จ (Sriwongpanich, 2013).

Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre (2020) ได้รวบรวมตัวอย่างกิจกรรมทางกายประจำบ้านสำหรับเด็กที่สามารถปฏิบัติได้เมื่ออยู่ที่บ้านหรือคุณครูปฐมวัยสามารถนำไปปรับใช้ในชั้นเรียนระดับชั้นอนุบาลได้ดังต่อไปนี้

1) เกมเหยียบลูกโป่ง เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้กติกา การแพ้-ชนะ และการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีต่อกิจกรรม อีกทั้งยังช่วยให้เด็กมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและระบบหัวใจไหลเวียนเลือดทำงานมากขึ้น คำแนะนำในการทำกิจกรรม ควรทำกิจกรรมอย่างน้อย 20-30 นาที

2) เกมวิ่งไล่จับหรือเปาะแข็ง เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ทั้งในบ้านและบริเวณรอบบ้าน กิจกรรมนี้ช่วยให้เด็กได้แสดงออกทางอารมณ์และเรียนรู้ไปกับกติกาของการเล่น ได้เรียนรู้วิธีการเอาตัวรอดในสถานการณ์ของการเล่น คำแนะนำในการทำกิจกรรม ควรทำกิจกรรมอย่างน้อย 20-30 นาทีขึ้นไป

3) กิจกรรมร้องรำทำเพลง เป็นกิจกรรม

ที่ทำให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายเข้าจังหวะไปกับเพลง ช่วยให้เด็กผ่อนคลาย สนุกสนาน ลดความเครียด และช่วยให้เด็กกล้าแสดงออกมากขึ้น คำแนะนำในการทำกิจกรรม ควรทำกิจกรรมอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป

4) กิจกรรมบทบาทสมมติ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้ การใช้ อารมณ์ ความคิด ความจำความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหวระหว่างทำกิจกรรมไปพร้อมกัน คำแนะนำในการทำกิจกรรม ไม่จำกัดเวลาเพื่อให้เด็กได้แสดงออกกับกิจกรรมได้อย่างเสรี

5) การทำสวน เป็นกิจกรรมที่让孩子ได้เรียนรู้ ได้เคลื่อนไหว ทั้งหยิบ จับ ยกของต่างๆ ระหว่างทำกิจกรรมและยังช่วยให้เด็กเกิดความผ่อนคลาย อารมณ์ดี ได้เรียนรู้สิ่งแวดล้อมมากขึ้น คำแนะนำในการทำกิจกรรม ไม่จำกัดเวลาเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้อย่างเต็มที่

6) กิจกรรมยืนขาเดียวเก็บของ กิจกรรมนี้ช่วยเสริมสร้างความสมดุลของร่างกายและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา โดยให้เด็กสามารถเลือกของเล่นหรือของใช้ที่มีอยู่ในบ้าน เริ่มจากให้เด็กๆ หยิบของแล้ววางตามจุด โดยยืนด้วยขาข้างเดียว จากนั้นสลับขาเพื่อทำอีกข้างเช่นกัน คำแนะนำในการทำกิจกรรม ให้เด็กเลือกหยิบของ 10-15 ชิ้น ให้ทำ ซ้ำๆ ซ้ำละ 3-4 เซต

7) กิจกรรมขว้างบอล กิจกรรมนี้เน้นให้เด็กเกิดพัฒนาการของกลุ่มกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวในลักษณะของการพุ่ง ทุ่ม ขว้าง และฝึกการควบคุมให้ขว้างสู่เป้าหมาย รวมทั้งฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กและนิ้วมือในการจับและกำหนดทิศทาง คำแนะนำในการทำกิจกรรม ควรทำทั้งข้างซ้ายและขวา ซ้ำละ 10-15 ครั้ง จำนวน 3-4 เซต หรืออย่างน้อย 15-20 นาที

8) กิจกรรมตาราง 9 ช่อง กิจกรรมนี้ช่วยฝึกการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อให้เกิดทักษะการเคลื่อนไหว ความคล่องแคล่วว่องไว

คำแนะนำในการทำกิจกรรม ควรทำอย่างน้อย 15-30 นาที

9) กิจกรรมห้อยโหน กิจกรรมนี้เด็กสามารถปีนป่ายต้นไม้หรือจุดเล่นต่างๆ ในหมู่บ้านได้ ช่วยฝึกกล้ามเนื้อยืดหยุ่นและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงมากขึ้น โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหัวไหล่และแรงบีบมือ รวมทั้งลำตัวได้ออกแรงมากขึ้นขณะเล่น คำแนะนำในการทำกิจกรรม ควรทำอย่างน้อย 15-20 นาที พ่อแม่ผู้ปกครองต้องคอยระวังเรื่องความปลอดภัยจากการเล่น

10) กิจกรรมกระโดดเชือก กิจกรรมนี้ช่วยพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือด การกระโดดต่อเนื่องช่วยให้เกิดการเผาผลาญไขมันได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัวแข็งแรงขึ้น คำแนะนำในการทำกิจกรรม ควรทำอย่างน้อย 15-20 นาที หรืออาจแบ่งเป็นจำนวนครั้งแล้วทำ 4-5 เซตตามความสามารถของเด็ก

11) การปั่นจักรยาน กิจกรรมนี้ช่วยพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือดได้ กล้ามเนื้อขา แขน ลำตัวเกิดความแข็งแรงทนทานขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนและโรคอื่นๆ ในเด็กได้ คำแนะนำในการทำกิจกรรม ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป 3-4 วันต่อสัปดาห์

12) การว่ายน้ำ หากได้ทำอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมนี้ช่วยพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือดพัฒนาขึ้น กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายแข็งแรงขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้กล้ามเนื้อและระบบหัวใจเกิดความทนทาน ทำให้เด็กทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องไม่เหน็ดเหนื่อย คำแนะนำในการทำกิจกรรม ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป 3-4 วันต่อสัปดาห์

13) การวิ่ง กิจกรรมนี้จะช่วยพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อขาแข็งแรงขึ้น และเด็ก ๆ ยังได้เรียนรู้สิ่งแวดล้อมระหว่างทางอีกด้วย คำแนะนำในการทำกิจกรรม ควรทำต่อเนื่องอย่าง

น้อย 20-30 นาที 3-4 วันต่อสัปดาห์ หากการวิ่งหนักเกินไปสามารถเปลี่ยนเป็นเดินเร็วสลับวิ่งได้

การทำกิจกรรมทางกายร่วมกันระหว่างสมาชิกภายในครอบครัวนอกจากได้ประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพแล้วนั้น ยังเป็นสิ่งที่ช่วยกระชับความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ควรจัดให้มีการเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมทางกายที่ปลอดภัย มีพื้นที่เล่นสำหรับเด็กมากขึ้น ชุมชนท้องถิ่นควรส่งเสริมให้มีการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เป็นมิตรกับเด็กและเยาวชน มีพื้นที่สาธารณะ การเข้าถึงสนามเด็กเล่นและสิ่งอำนวยความสะดวกหรืออุปกรณ์นันทนาการในชุมชน เพื่อสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนเพื่อพัฒนาความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีของเด็กและเยาวชน (Widyastari *et al.*, 2022) สอดคล้องกับผลการศึกษาค้นคว้าเรื่องการรับรู้ของพ่อแม่ที่มีต่อกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก 6-8 ปีชี้ให้เห็นว่า อุปสรรคหลักของการทำกิจกรรมสำหรับเด็กคือ การขาดสถานที่ทำกิจกรรมที่ปลอดภัยในชุมชน พ่อแม่ไม่มีเวลาทำกิจกรรมกับลูก การขาดสวนสาธารณะและสิ่งอำนวยความสะดวกรวมไปถึงการขาดโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก และผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการใช้ชีวิตประจำวันของพ่อแม่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของเด็ก นอกจากนี้ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคหลักในการออกกำลังกายของเด็กแล้ว การขาดความรู้เรื่องประโยชน์และปริมาณของกิจกรรมการออกกำลังกายที่เพียงพอต่อเด็กและการส่งเสริมทางการเรียนด้านวิชาการของเด็กยังนับเป็นอุปสรรคที่สำคัญในการส่งเสริมการออกกำลังกายอีกด้วย (Alvarez, 2019)

สรุปได้ว่า พ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ที่เลี้ยงดูเด็กควรส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 20-30 นาทีขึ้นไป 3-4 วันต่อสัปดาห์ ผ่านกิจกรรมการเล่นเพื่อส่งเสริมการพัฒนาทักษะ

ที่จำเป็นตามวัย อีกทั้งยังช่วยเสริมความแข็งแรง และป้องกันภาวะโรคอ้วนในเด็ก โดยชุมชนท้องถิ่น ควรส่งเสริมให้มีพื้นที่เล่นที่ปลอดภัยสำหรับเด็กมากขึ้นและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของเด็ก

### การเคลื่อนไหวพื้นฐานผ่านกิจกรรมหลักใน ชั้นเรียนปฐมวัย

ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ประจำวัน เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ครูสามารถจัดกิจกรรมผ่านกิจกรรมหลัก 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ และกิจกรรมกลางแจ้ง ดังที่ Chanthamaruk, (2018) ได้นำเสนอการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนา กล้ามเนื้อใหญ่และการประสานสัมพันธ์สำหรับเด็ก ปฐมวัยผ่านกิจกรรมหลักประจำวัน ได้แก่ กิจกรรม เคลื่อนไหวและจังหวะและกิจกรรมกลางแจ้ง โดย กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เด็กได้ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ในการเคลื่อนไหว 3 ประเภท ได้แก่

1) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) เป็นการเคลื่อนไหวที่มีการใช้พื้นที่และระยะทางเกิดขึ้น โดยเน้นการใช้เท้าหรืออวัยวะส่วนอื่นในการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่ง ไปยังอีกจุดหนึ่ง ประกอบด้วยการเคลื่อนไหว พื้นฐาน 8 ประเภท ดังนี้

1.1 การเดิน (Walking) ครูสามารถจัดให้เด็กได้เคลื่อนไหวประกอบคำบรรยาย เช่น สมมติว่าเด็ก ๆ กำลังเดินชมดอกไม้ในสวน ลอดผ่านกิ่งไม้และนั่งพักใต้ต้นไม้ การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ เช่นครูให้เด็กเดินตามเส้นเชือกที่เด็ก ออกแบบไว้ การเคลื่อนไหวตามคำสั่ง เช่น เดินหน้า ถอยหลัง เดินไปทางซ้าย เดินไปทางขวา เป็นต้น กิจกรรมนี้จะช่วยให้เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อขาในการเดินอย่างมั่นคง ส่งเสริมให้มีการทรงตัวที่ดี

1.2 การวิ่ง (Running) ครูสามารถจัดให้เด็กเคลื่อนไหวประกอบคำบรรยาย เช่น สมมติว่าเด็กกำลังวิ่งตามผีเสื้อที่กำลังบินไปเกาะดอกไม้ การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ เช่น ครูให้เด็กวิ่งพร้อมกับแกว่งริบบิ้นไปมา หรือให้เด็กเคลื่อนไหวตามคำสั่ง เช่น ถ้าครูเคาะกรับ 1 ครั้งให้วิ่งช้าๆ ถ้าครูเคาะกรับ 2 ครั้งให้วิ่งเร็วๆ เป็นต้น กิจกรรมนี้จะช่วยให้เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อขาวิ่งได้อย่างมั่นคง ส่งเสริมการทรงตัว ฝึกการใช้ขา เท้าและแขนเคลื่อนไหวได้อย่างสัมพันธ์กัน

1.3 การกระโดดขาเดียว (Hopping) ครูสามารถจัดให้เด็กเคลื่อนไหวประกอบคำบรรยาย เช่น สมมติว่าเด็กเป็นกระต่ายกระโดดไปมาจนขาเจ็บต้องใช้ขาเดียวกระโดดไปข้างหน้า หรือให้เด็กเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ เช่น ครูวางเชือกไว้ให้เด็กกระโดดขาเดียวข้ามเชือก หรือให้เด็กเคลื่อนไหวตามคำสั่ง เช่น ถ้าครูปรบมือ 1 ครั้งให้กระโดด 1 ครั้ง ถ้าครูปรบมือ 2 ครั้ง กระโดด 2 ครั้ง ถ้าครูปรบมือเร็วๆ ให้กระโดดเร็วๆ ตามจังหวะ เป็นต้น กิจกรรมนี้จะช่วยให้เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อขาในการการกระโดดขาเดียวได้อย่างมั่นคง คล่องแคล่ว ฝึกการทรงตัวโดยใช้ลำตัวช่วยในการทรงตัว

1.4 การกระโดด (Jumping) ครูสามารถจัดให้เด็กเคลื่อนไหวประกอบคำบรรยาย เช่น สมมติว่าเด็ก ๆ เดินเข้าไปในป่าเจอลำธารจึงต้องกระโดดข้ามเพื่อเดินทางต่อไป หรือให้เด็กเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ เช่น กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง กระโดดเชือก หรือให้เด็กเคลื่อนไหวตามคำสั่ง เช่น ถ้าครูเคาะจังหวะ 1 ครั้งให้กระโดดไปข้างหน้า ถ้าครูเคาะจังหวะ 2 ครั้งให้กระโดดไปข้างหลัง เป็นต้น กิจกรรมนี้จะช่วยให้เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อขาทั้งสองข้างในการกระโดดได้อย่างมั่นคงและฝึกการทรงตัวที่ดี

1.5 การกระโจน (Leaping) ครูให้เด็กเคลื่อนไหวประกอบคำบรรยาย เช่น สมมติว่า