

# ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง<sup>1</sup> และการนอนหลับ สำหรับเด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี)

Thailand Recommendations on Physical Activity,  
Non-Sedentary Lifestyles and Sleeping  
for Pre-school Children (New born - 5 years old)



# **ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมนิ่วอยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับเด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี)**

Thailand Recommendations on Physical Activity,  
Non-Sedentary Lifestyles and Sleeping  
for Pre-school Children (New born - 5 years old)

ชื่อหนังสือ	:	ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง และการอนหลับสำหรับเด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี)
ที่ปรึกษาระบบอนามัย	:	นายแพทย์วชิรช์ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย นายแพทย์ณัฐพร วงศ์สุทธิภักษ์ รองอธิบดีกรมอนามัย นายแพทย์ธงชัย เลิศวีไลรัตนพงศ์ รองอธิบดีกรมอนามัย นายแพทย์ดันย์ รีวันดา รองอธิบดีกรมอนามัย นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย นายแพทย์ชัยพร พรหมสิงห์ ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ นายแพทย์กิตติ ลาภสมบัติ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 4 ยะลา นายแพทย์อุดม อัศวานุกากร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
บรรณาธิการ	:	นายแพทย์ธีระ ໂຕໂພ້ເຖິງ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ นางสาวอรณา จันทรศิริ สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ นางสาวปฏิญาณุญา พงษ์ราครี กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
ผู้นิพนธ์	:	นายอธิรพงษ์ คำพุฒ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ นายมั่งกร พวงครามพันธุ์ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ นายวัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ นายธวัชชัย ทองบ่อ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ นายเตาด เขียงลี่ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ นายธวัชชัย แคลไกญ ผู้อำนวยการศูนย์ฯ กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายแม่และเด็ก กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
จัดพิมพ์โดย	:	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ต.ติawan ต.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 02 590 4592 โทรสาร 02 590 4584
พิมพ์ครั้งที่ 1	:	พฤษภาคม 2560
จำนวน	:	300 เล่ม
พิมพ์ที่	:	บริษัท เอ็นซี คอนเซปต์ จำกัด ที่อยู่ 15 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 78 แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700 โทรศัพท์ 02 880 0191 โทรสาร 02 880 0191

# คำนำ

สิ่งที่ (ครุฑ กี) รู้.....กิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง ช่วยควบคุมน้ำหนัก สร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี จิตใจแจ่มใสและอื่นๆ อีกมากมาย

แต่สิ่งที่เกิดขึ้น.....ประชาชนทั่วโลก 1 ใน 3 ยังไม่กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จนเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 4 เนื่องด้วยหลâyเหลือผล เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ไม่มีแรงจูงใจ ไม่มีความรู้เพียงพอ เป็นต้น

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย และสำนักงานพัฒนาโยบายสุขภาพ ระหว่างประเทศ ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกันจัดทำ ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับประชาชนไทย ในกลุ่มวัยและอาชีพ

กลุ่มเด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี) คือ เด็กตั้งแต่แรกคลอดจากครรภ์มารดาจนถึงอายุ 5 ปี 11 เดือน 29 วัน ซึ่งหลายท่านอาจเห็นว่าyang เป็นเด็กเล็กมาก ทำไม่จะต้องมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีเหลือผล 2 ประการ คือ 1. กิจกรรมทางกายในวัยนี้เชื่อมโยงกับพัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงของชีวิต 2. การสร้างเสริมนิสัยเดาหากเริ่มในวัยนี้จะส่งผลติดตัวในอนาคต โดยเฉพาะนิสัยรักความกระฉับกระเฉง ในเล่นนี้จะมีการกล่าวถึงพัฒนาการ การเคลื่อนไหวที่สำคัญในแต่ละช่วง เพื่อให้สามารถส่งเสริมและประเมินความสามารถของเด็กฯ ได้

สุดท้ายนี้ที่อยากรเน้นคือ กิจกรรมทางกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา จึงหวังว่า ข้อแนะนำฉบับนี้ จะช่วยให้เห็นครอบข้อแนะนำ และตัวอย่างกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถปรับใช้กับวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล และให้เกิดแรงจูงใจที่จะมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง เพื่อสุขภาพกายและใจต่อไป

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย  
พฤษจิกายน 2560

# สารบัญ

	หน้า
• การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพุติกรรมเนื้อยนิ่ง และการนอนหลับ	1
• คำศัพท์ที่ควรรู้	2
• แนวทางการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี)	
• บทนำ	5
• ประโยชน์จากการกิจกรรมทางกาย และการลดพุติกรรมเนื้อยนิ่ง	6
• ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย	7
• แนวทางการมีกิจกรรมทางกายตามช่วงอายุ	8
• ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายและพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ (แบบละเอียด)	9
• ข้อแนะนำการนอนหลับ	24
• แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายให้ปลอดภัย	25
• ตัวอย่าง นาฬิกาชีวิตส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กแรกเกิด - 1 ปี	26
• ตัวอย่าง นาฬิกาชีวิตส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี	28
• ตัวอย่าง การเล่นของเด็กปฐมวัย แรกเกิด - 1 ปี	30
• ตัวอย่าง การเล่นของเด็ก อายุ 1-3 ปี และ วัยก่อนวัยเรียน 3-5 ปี	31
• ตัวอย่าง รูปแบบกิจกรรม “คิดสร้างเล่น (11 ฐาน)”	32
• บทสรุป	38
• เอกสารอ้างอิง	39
• รายนามที่ปรึกษาผู้เขียนจากด้านกิจกรรมทางกาย	40

“

## การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ

”

ข้อแนะนำฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อแนะนำแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ในการเสนอความถี่ ระยะเวลา ความหนักเบา ประเภทกิจกรรม และระยะเวลารวมที่ควรปฏิบัติที่จะเกิดประโยชน์ด้านสุขภาพ และการดำเนินชีวิต

คู่มือฉบับนี้ใช้ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายระดับโลกเพื่อสุขภาพ (Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010) และแนวทางของวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬาอเมริกา (American College of Sports Medicine) เป็นเอกสารหลัก ดังนั้นในส่วนข้อแนะนำหลักในส่วนความถี่ ระยะเวลา ความหนักเบา และระยะเวลารวม ที่นำเสนอต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จึงมีความสอดคล้องกับเอกสารระดับโลก คุณผู้จัดทำมีมิติร่วมกันว่าสถานการณ์พฤติกรรมเนือยนิ่งหรือพฤติกรรมติดจอมีความรุนแรงมากขึ้น แม้ยังไม่มีข้อแนะนำอย่างเป็นทางการในระดับโลก แต่ก็เป็นความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องกล่าวถึง นอกจากนี้ การนอนหลับก็เป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการ และสร้างฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) ให้กับเด็กปฐมวัย จึงนำมาร่วมในคู่มือฉบับนี้ด้วย ตามแนวทางของสมาคมส่งเสริมการนอนหลับระดับชาติ (National Sleep Foundation) เอกสารที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ ถือเป็นเล่มเฉพาะเรื่องเด็กปฐมวัย เหมาะกับผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัย และผู้ปกครองที่สนใจในการดูแลบุตรหลาน

# คำศัพท์ ที่ควรรู้

## 1.1 กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light Intensity)

## 1.2 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate Intensity)

## 1.3 กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous Intensity)

# 2

## กิจกรรมเนือยนิ่ง/พฤติกรรม เนือยนิ่ง (Sedentary Behavior)

กิจกรรมที่แทบไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งหมายรวมถึงการนั่ง และการนอน (ไม่นับรวม การนอนหลับ) โดยกิจกรรมเนือยนิ่งที่พบเห็นมาก เช่น การนั่งดูโทรทัศน์ การนั่งเล่นเกม การขับรถ การอ่านหนังสือ การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้โทรศัพท์มือถือ และการใช้แท็บแล็ต จนเกิดเป็นคำเรียกว่า พฤติกรรมติดจอ (Screen time)

**I** กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)  
หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ที่มีการใช้กล้ามเนื้อแบ่งได้เป็น 3 ระดับตามการเคลื่อนไหวได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก

การเคลื่อนไหวที่น้อยในการออกแรง เน้นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ เป็นต้น

กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยที่ระหว่างที่ทำกิจกรรมสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึมๆ หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวจะมีระดับซีพีจรอุ่นระหว่าง 120-150 ครั้งต่อนาที

การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ทำกิจกรรมช้าอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อยหรือหากวัดอัตราการเต้นหัวจะมีระดับซีพีจาร 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป

# 3 ประเภทกิจกรรมทางกาย (Type of Physical Activity)

รูปแบบของกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย โดยแบ่งตามลักษณะกิจกรรมและประโยชน์ ได้แก่ แบบแอโรบิก แบบสร้างความแข็งแรง แบบสร้างความอ่อนตัว และแบบสร้างความสมดุล/การทรงตัว

## 4 ระยะเวลา (Duration)

ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนั้นๆ ใช้หน่วยเป็นนาที

## 5 ความถี่ (Frequency)

จำนวนครั้งที่มีการทำกิจกรรมทางกาย ใช้หน่วยเป็นครั้งที่ปฏิบัติต่อสัปดาห์

## 6 ความหนักเบา (Intensity)

ระดับความเข้มข้นหรือความหนื้อยจากการทำกิจกรรมทางกาย

# 7 กิจกรรมประเภทแอโรบิก (Aerobic Activity)

กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป เน้นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการทำกิจกรรมซึ่งกิจกรรมประเภทนี้มักเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง การกระโดด การปั่นจักรยาน และการว่ายน้ำ เป็นต้น

# 8

## กิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงและความทนทาน (Muscle Strengthening and Endurance activities)

การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นกิจกรรมที่กล้ามเนื้อต้องออกแรงต้านทานกับน้ำหนักของร่างกาย หรือน้ำหนักอุปกรณ์ที่ต้องมีการปรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามลำดับ (Progressive Resistance) ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต โดยการปรับตัวของกล้ามเนื้อจากการฝึกความแข็งแรงเป็นประจำนั้น จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อและร่างกายมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงของขนาดและความแข็งแรงของเส้นใยกล้ามเนื้อ ป้องกันการเสื่อมสภาพและลดลงของมวลกล้ามเนื้อ ช่วยส่งเสริมรูปร่างทรวดทรงให้กระชับได้สัดส่วนสวยงาม เพิ่มความแข็งแรงและความทนทานแห่งของกระดูก เพิ่มความแข็งแรงของเอ็นยีดข้อต่อ ป้องกันและลดอาการปวดข้อ หรือข้ออักเสบ ป้องกันและลดอาการปวดหลัง

# 9

## กิจกรรมประเภทสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

การพัฒนาความอ่อนตัวเพื่อเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ป้องกันปัญหาข้อต่อติดขัด จะส่งผลให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และกล้ามเนื้อที่อยู่โดยรอบข้อต่อ ส่วนนั้นมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น กระทำโดยการยืดกล้ามเนื้อรอบข้อต่ออย่างชาๆ และหยุดค้างไว้เมื่อรู้สึกตึงหรือเจ็บจนไม่สามารถเคลื่อนไหวต่อไปได้ ทำค้างไว้ประมาณ 15 วินาที และไม่กลับลมหายใจ โดยต้องระมัดระวัง และคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

# 10

## การทรงตัว/การสร้างความสมดุล

การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับกล้ามเนื้อ ที่ทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวอยู่ในตำแหน่งต่างๆ อย่างสมดุล กิจกรรมที่เป็นการทรงตัว เช่น การเดินตามเส้นตรงด้วยปลายเท้า การยืนด้วยเท้าข้างเดียวทางขวา การเดินต่อเท้าบนสะพานไม้ไผ่ແนนเดียว เป็นต้น



# แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กปฐมวัย (แรกเกิด-5 ปี)

**"เล่นและเคลื่อนไหว...เพื่อพัฒนาการสมวัย!"**



## บทนำ

กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการสร้างพัฒนาการสมวัย และยังปลูกฝังนิสัยให้รักความกระฉับกระเฉง เพราะเป็นช่วงวัยการเจิดจำบุติกรรมและการสร้างนิสัยที่จะติดตัวไปตลอดชีวิต แม้ว่าจะยังไม่มีข้อมูลสถานการณ์กิจกรรมทางกายที่แน่ชัดในวัยนี้ เนื่องจากการสำรวจสถานการณ์กิจกรรมทางกายในประชาชนไทย ยังไม่ครอบคลุมกลุ่มเด็กปฐมวัย มีเพียงรายงานพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดหลัก (Gross Motor) ซึ่งเป็นผลเคลื่อนไหวของเด็กมีกิจกรรมทางกาย จากการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยของกระทรวงสาธารณสุข โดยพบว่าในปี พ.ศ. 2557-2560 มีเด็กปฐมวัยร้อยละ 5.8 (36,711 คน จาก 626,483 คน ที่ได้รับการตรวจ) มีปัญหาพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดหลัก แต่เชื่อว่าหากมีการสำรวจสถานการณ์กิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยน่าจะพบว่า มีเพียงส่วนน้อยที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ เนื่องจากการสำรวจในระดับนานาชาติพบว่า เด็กอายุ 2-4 ปี ในประเทศอังกฤษมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ถึงร้อยละ 91 จากข้อแนะนำให้เด็กปฐมวัยมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน จากการวิเคราะห์สาเหตุของสถานการณ์ที่น่ากังวลต่อกลุ่มเด็กปฐมวัย คือ ค่านิยมของการเลี้ยงดูบุตรจากผู้ปกครองที่ส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมติดใจ หรือพฤติกรรมเนื่องนิ่งมากขึ้น หรือบางรายใช้อุปกรณ์เหล่านี้เป็นสื่อหลักในการเลี้ยงดูบุตร เพราะเชื่อว่าใช้กระตุนพัฒนาการได้ดี หรือต้องการให้เด็กอยู่นิ่ง ไม่ชน เรียบร้อย จึงเลือกให้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ดึงความสนใจ ทั้งที่การใช้เทคโนโลยีก่อนวัยอันควรมีผลเสียตามมาทั้งต่อสุขภาพ และพัฒนาการของลูกน้อย ทั้งการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน เบาหวาน สมาธิสั้น การพูดช้า ปัญหาพัฒนาการ และสังคมอื่นๆ เป็นต้น

ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยนี้ เน้นที่การส่งเสริมและสร้างโอกาสให้เด็กได้เล่นและการเคลื่อนไหวร่างกายตามธรรมชาติของเด็กแต่ละวัย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการสมวัย และปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมทางกายให้เด็กต่อไป

# ประโยชน์

จากกิจกรรมทางกายและ  
การลดพฤติกรรมเนื้อยื่น



# ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กปฐมวัย

ข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับเด็กปฐมวัย คือ การให้เด็กได้เล่น และการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นอิสระ โดยไม่ถูกกำหนดในคราฟกันในห้อง หรือในบ้านเท่านั้น แต่ให้เด็กได้มีโอกาสวิ่งเล่น ปีนป่าย หรือออกไปมีกิจกรรมทางกายนอกห้อง นอกบ้าน นอกอาคาร โดยมีผู้ปกครองดูแล เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีโอกาสขยายเคลื่อนไหวร่างกาย พัฒนาทักษะทางกาย และลดพฤติกรรมเนื้อynิ่ง โดยมีข้อแนะนำ ดังนี้

## 1.

มีกิจกรรมทางกายผ่านการเล่นที่หลากหลาย ในระดับเบา ปานกลาง และหนัก สะสมอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน เน้นการเคลื่อนไหว พื้นฐาน เช่น คลาน ยืน เดิน วิ่ง กระโดด ข้าม เตะ ปีน เป็นต้น โดยสามารถ แบ่งการมีกิจกรรมทางกายออกเป็นช่วงๆ สะสม อย่างน้อยครึ่งละ 10 นาทีได้ และมีกิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรง และอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ผสมผสานไปพร้อมห่วงการเล่น ดังตารางแสดงพัฒนาการ และข้อแนะนำ กิจกรรมภายในแต่ละช่วงอายุของเด็ก (แบบละเอียด)

## 2.

ลดการมีพฤติกรรมเนื้อynิ่ง เช่น นั่ง หรือนอน บนรถเข็น หรือเก้าอี้ 2.1 ให้มีการเปลี่ยนอิริยาบถจากท่า�นั่ง หรือนอนราบ ทุกๆ 1-2 ชั่วโมง (ยกเว้นช่วงนอนหลับ) ด้วยการลุกยืน เดิน เล่น วิ่งเล่น

2.2 เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ควรให้เด็กดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ เล่นเกม เล่นมือถือ เพราะการที่เด็กมีพฤติกรรมเหล่านี้ นอกจากจะทำให้เด็ก ขาดการเคลื่อนไหวแล้ว ยังส่งผลเสียต่อพัฒนาการด้านภาษา ด้านการเรียนรู้ และด้านสังคม

2.3 เด็กอายุตั้งแต่ 2-3 ปี สามารถให้ดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ เล่นเกม เล่นมือถือได้ แต่ไม่ควรเกิน 15-30 นาทีต่อวัน ถ้าให้ติดสุด คือ ไม่ควรให้เด็กเล่นเลย จนกว่าเด็กจะอายุครบ 3 ปี

2.4 เด็กอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป สามารถให้เด็กดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ เล่นเกม เล่นมือถือได้ แต่ไม่ควรเกิน 30-60 นาทีต่อวัน ผู้ปกครองอาจจำกัดการเล่นได้เฉพาะวันหยุดสุดสัปดาห์ และหากิจกรรมอื่น ทดแทน

# แนวทางการมีกิจกรรมทางกายตามช่วงอายุ

## วัยแรกเกิด - 1 ปี



## กิจกรรม

- เด็กวัยหัดเดินนี้ กล้ามเนื้อขึ้นไม่พร้อมสำหรับการวิ่ง หรือกระโดด ควรเน้นให้มีการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม ตามช่วงพัฒนาการตามวัยอย่างเพียงพอ ภายใต้ผู้ดูแล สถานที่และอุปกรณ์ที่เอื้อต่อการเล่นและมีความปลอดภัย
- เน้นกิจกรรมบนพื้นเป็นหลัก (floor-based play) เช่น การนอนคว่ำชั้นคอ (tummy time) การเอื้อมหยิบจับ/ การดึง/ปั๊ด ลูกบอลงหรือของเล่น การหมุนตัว คลาน การนั่ง การยืน เดิน การเล่นกับผู้ปกครอง

## วัย 1-3 ปี



## กิจกรรม

- เด็กวัยนี้กล้ามเนื้อเริ่มมีการพัฒนาการเพิ่มมากขึ้น สามารถเดิน วิ่ง กระโดด ได้ ควรปล่อยให้เด็กเล่นตาม ความชอบ เน้นความสนุกสนาน มีกิจกรรมการเล่น ที่หลากหลาย ภายใต้ผู้ดูแล สถานที่ และอุปกรณ์ที่เอื้อต่อ การเล่น และมีความปลอดภัย
- เน้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น คลาน ยืน เดิน วิ่ง กระโดด ข้าง ปีนป่าย เป็นต้น
- ไม่เน้นให้เล่นในรูปแบบการฝึกฝนหรือเล่นกีฬาที่มีกติกา หรือเน้นผลแพ้ชนะ
- ตัวอย่างกิจกรรมการเล่นที่ใช้อุปกรณ์ เช่น เล่นเครื่องเด็กเล่น เตะฟุตบอลเข้าโถก กระโดดเชือก โยนบล็อกใส่ ตะกร้า ปั่นจักรยาน ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน รถน้ำ้ตั้นไม้ กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน เล่นเครื่องเรือนในบ้าน การห้อยโหน เดินข้ามท่อนไม้เล็กๆ เป็นต้น
- ตัวอย่างกิจกรรมการเล่นที่ไม่ใช้อุปกรณ์ เช่น วิ่งไล่จับ วิ่งซ่อนหา เต้นประกอบเพลง เดินเล่น ช่วยพ่อแม่ก่อของ ว่ายน้ำ กระโดดอยู่กับที่ เดินขึ้นบันได เป็นต้น

## วัย 3-5 ปี



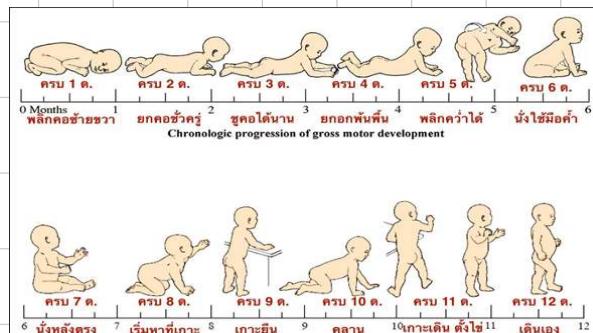
## กิจกรรม

- เด็กวัยนี้จะเริ่มเคลื่อนไหวในท่าทางที่ยานมากขึ้นได้
- กิจกรรมการเล่นที่ใช้อุปกรณ์ เช่น แทะเลี้ยงลูกฟุตบอล ไป-กลับ กระโดดแตะสิ่งของที่อยู่ข้างบน กระโดดเชือก ห้อยโหน ปั่นจักรยาน กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง
- กิจกรรมการเล่นที่ไม่ใช้อุปกรณ์ เช่น ว่ายน้ำ กระโดดขาเดียว เดินขึ้นที่สูง ขึ้น-ลงบันได วิ่งเปี้ยว วิ่งเก็บของ

## ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายและพัฒนาการ ในแต่ละช่วงอายุ (แบบละเอียด)

### (1) วัยทารก (แรกเกิด - 1 ปี)

เด็กวัยนี้ ควรเน้นให้มีการเคลื่อนไหวwanและคลายครั้ง เน้นกิจกรรมบนพื้น (floor-based play) ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยเป็นหลัก เช่น การนอนคว่ำชั้นคอ (tummy time) การเอื้อมหรับจับ/การดึง/ปัด ลูกบอลหรือของเล่น การหมุนตัว การคลาน การนั่ง การยืน การเดิน การเล่นกับผู้ปกครอง โดยให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นและการเคลื่อนไหว และให้ทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย ควรให้เด็กทารกได้มีเวลาเล่นเป็นช่วงๆ รวมแล้ว ประมาณ 2-3 ชั่วโมงต่อวัน



# ตารางแสดงรูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กแรก

อายุ แรกเกิด - 3 เดือน

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM ด้านการเคลื่อนไหว (Gross Motor)	นอนหงาย	
กล้ามเนื้อที่ใช้	ตา แขน มือ ขา	
รูปแบบการส่งเสริม	<ul style="list-style-type: none"><li>- พ่อแม่ ผู้ปกครองควรเข้ามามาเล่น โดยการพูดคุย ร้องเพลง</li><li>- หรือนำของเล่น หรือโมบาย มาไว้ในระดับสายตาที่เด็กจะเห็นได้ เพื่อกระตุนให้เด็กมอง ส่งเสียง และเอื้อมมือคว้าจับ</li><li>- นอกจากนี้เด็กในวัยนี้ยังมีปฏิกิริยาทำมือ (grasping) ดังนั้น จึงควรนำของเล่นชนิดที่เด็กกำได้ ให้กำ หรือใช้นิ้วพ่อมแม่ให้กำได้</li><li>- ฝึกเตะ โดยจับเท้าเด็กมีลักษณะ และค่อยๆ เคลื่อนไหวไปหน้าหลัง</li><li>- อาจจัดท่าเด็กนอนตะแคงข้าง เพื่อให้เคลื่อนไหวแขนขาในทิศทางต่างๆ</li><li>- นวดแขนขา ห้อง หลัง เป้าๆ เวลาอาบน้ำ</li></ul>	
อุปกรณ์ที่ใช้	โมบาย ของเล่น เช่น ปลาตะเพียน	
ข้อควรระวัง	ไม่ควรใส่ถุงมือให้เด็ก เพราะจะทำให้พัฒนาการคว้าจับทำมือ ทำได้ไม่ดี	

# ตารางแสดงรูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กแรก

อายุ 3-4 เดือน

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM ด้านการเคลื่อนไหว (Gross Motor)	- นอนคว่ำ ยกศีรษะ และยกพื้นพื้น - นั่งบนตัก - ลอยตัวในน้ำ	
กล้ามเนื้อที่ใช้	คอ แขน ลำตัว (ห้อง หลัง)	
รูปแบบการส่งเสริม	- เด็กนอนคว่ำเขย่าของเล่นเพื่อให้เด็กผงกหัวขึ้น ทำซ้ำ 3-4 ครั้ง 10-15 นาทีต่อวัน - ถ้าเด็กผงกหัวได้แล้วเขย่าของเล่นไปด้านซ้าย/ขวาให้หันตาม - เด็กนอนหงายยืนมือหรือของเล่นให้เด็กจับขยับแขน ยกขึ้นลง ซ้าย/ขวา ประมาณ 3-5 นาที - อุ้ม ให้ค้อเห็นอุบัติปัจจุบัน เพื่อฝึกการชั้นคอ - ให้เด็กนั่งบนตัก กดสะโพก ให้ฝึกใช้กล้ามเนื้อหลังนั่งตระหง่าน - ลอยตัวในน้ำ โดยใช้บ่อพลาสติกสูบลม เดินน้ำครั้งละไม่เกิน 15 นาที โดยอาจ ใส่ห่วงยางคอให้เด็ก ลงน้ำครั้งละไม่เกิน 15 นาที โดยอาจ ร้องเพลง หรือเปิดเพลง ระหว่างเด็กลงน้ำ และจับตัวขับ เคลื่อนไหวไปมา หรือผู้ปกครองอาจลงสระว่ายน้ำพร้อมเด็กได้	
อุปกรณ์ที่ใช้	- ของเล่นที่ทำให้เกิดเสียง มีสีสัน (หรือใช้การตอบมือก็ได้) - บ่อพลาสติกสูบลม หรือถุงมั่งใส่น้ำอุ่น - สร่าน้ำเกลือ/ไอโอน ที่ควบคุมอุณหภูมิ เพื่อป้องกัน การระคายเคืองผิว	
ข้อควรระวัง	- ความเมbraneองตัวเด็ก - ระมัดระวังคอและศีรษะเด็ก เนื่องจากเด็กยังมีกล้ามเนื้อคอ ไม่แข็งแรงมาก - ผู้ปกครองต้องอยู่กับเด็กอย่างใกล้ชิดตลอดเวลาการลงน้ำ - สังเกตว่าห่วงยางคอแน่นไปหรือไม่	

# ตารางแสดงรูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กแรก

อายุ 5-6 เดือน

<b>เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM ด้านการเคลื่อนไหว (Gross Motor)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ยันตัวขึ้นจากท่านอนคว่ำ โดยเหยียดแขนตรง ทั้งสองข้างได้</li> <li>- พลิกคว่ำ กระดีบตัว</li> </ul> 
<b>กล้ามเนื้อที่ใช้</b>	คอ ไหล่ แขน ลำตัว
<b>รูปแบบการส่งเสริม</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เด็กนอนคว่ำเขาย่าของเล่นเพื่อให้เด็กผงกหัวขึ้น ทำซ้ำ 3-4 ครั้ง 10-15 นาทีต่อวัน</li> <li>- เด็กนอนหงายยืนมือหรือของเล่นให้เด็กจับขับแขวนยกขึ้นลง ช้าย/ชา ประมาณ 3-5 นาที</li> <li>- ให้เด็กนั่งบนตักแล้วพาขาเดินมือ 5-10 ครั้งหรือ ยืนสีของให้เด็กฝึกหยิบจับ</li> <li>- ถูม ให้คอดหนีบปุ่มสีของ หรือฝึกการซั่นคอด</li> <li>- จัดของเล่น มากратตันให้เด็กคลานไปจับ</li> </ul>
<b>อุปกรณ์ที่ใช้</b>	ของเล่นที่ทำให้เกิดเสียง มีสีสัน กล่องกระดาษเครื่องใช้ในบ้าน เช่น ถ้วยชาม ช้อน
<b>ข้อควรระวัง</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บุ้ม หรือเบาะรองตัวเด็ก</li> <li>- ปรับสภาพบ้านให้เหมาะสมกับการคลาน ทั้งเรื่องความสะอาด และความปลอดภัย ของเครื่องใช้ไฟฟ้า หรือสายไฟ</li> </ul>

# ตารางแสดงรูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กแรก

อายุ 7-9 เดือน

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM  
ด้านการเคลื่อนไหว  
(Gross Motor)

- นั่งได้มั่นคง และอี้ยาตัว  
ใช้มือเล่นได้อย่างอิสระ  
(sit stable)
- คลาน
- ยืนเกาะเครื่องเรือนสูง  
ระดับอกได้



กล้ามเนื้อที่ใช้

มือ แขน คอ ไหล่ ลำตัว ขา

รูปแบบการส่งเสริม

- ให้เด็กนั่งบนพื้น และหยิบจับของเล่นด้วยตัวเอง
- เขย่าของเล่นเพื่อให้เด็กคลานตาม ระยะ 2-3 เมตร
- ใช้ลูกบอลหลากหลายสีลิ้งไปมาเพื่อให้เด็กคลานไปจับ
- จัดกิจกรรมแข่งคลาน
- อาจใช้หมอนหรือผ้าห่ม ทำเป็นเครื่องกีดขวาง ให้เด็กคลานข้าม หรือคลานรอบๆ
- ให้เด็กเกาะเครื่องเรือน หรือรั้วคอกเด็ก เพื่อฝึกยืน หรือว่างของเล่นบนโน๊ตติ่งให้เด็กยืนเอื้อม

อุปกรณ์ที่ใช้

ของเล่นที่ทำให้เกิดเสียง มีสีสัน ลูกบอล เครื่องเรือน

ข้อควรระวัง

- ปูสื่อ หรือเบาะรองตัวเด็ก
- หาเครื่องเรือนเพื่อยืน เช่น ตู้เตี้ยๆ เก้าอี้ หรือโซฟา
- ระวังสิ่งของที่มีคม และตู้เตี้ยที่เป็นเหลี่ยม
- หลีกเลี่ยงการใช้รถเข็นเดิน เนื่องจากอาจทำให้เดินได้ช้ากว่าเดิม

# ตารางแสดงรูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กแรก

อายุ 10-12 เดือน

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM ด้านการเคลื่อนไหว (Gross Motor)	- ยืนนาน 2 วินาที	
กล้ามเนื้อที่ใช้	มือ แขน ลำตัว ขา	
รูปแบบการส่งเสริม	<ul style="list-style-type: none"><li>- ให้เด็กภาคครึ่องเรือน หรือรั้วคอกเด็ก เพื่อฝึกยืน หรือ วางของเล่นบนโต๊ะให้เด็กยืนอ้อม</li><li>- จับแขนสองข้างให้เด็กฝึกยืนและดินปรมาน 2-3 เมตร</li><li>- ฝึกให้เด็กได้เดินบนพื้นผิวน้ำเย็นๆที่แตกต่างกัน เช่น รายหญ้า พรุ เพื่อกระตุนผ้าเท้า</li><li>- ถ้าเด็กเดินได้แล้วจับมือข้างเดียวพาเด็กเดินปรมาน 4-5 เมตร หรือใช้รถเข็นสำหรับเด็ก (Stroller) ให้เด็กออกแรงเข็นเดิน</li></ul>	
อุปกรณ์ที่ใช้	พื้นผิวน้ำเย็นๆ	
ข้อควรระวัง	<ul style="list-style-type: none"><li>- ระวังสิ่งของที่มีคม และตู้เตียงที่เป็นเหลี่ยม รวมถึง ปลั๊กไฟ</li><li>- หลีกเลี่ยงการใช้รถหัดเดิน เนื่องจากอาจทำให้เดินได้ช้ากว่าเดิม</li></ul>	

## (2) วัย 1-3 ปี

เด็กวัยนี้ควรให้มีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างต่อเนื่อง ด้วยระดับความหนักของกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งเบา ปานกลาง จนถึงหนัก 180 นาที ต่อวัน

- โดยให้มีความหลากหลายของกิจกรรมและสิ่งแวดล้อม เน้นที่กิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การทรงตัว การปีนขึ้นบันได ปีนป่าย การเดินเล่นรอบบ้าน เดินเล่น/สำรวจสภาพแวดล้อมนอกบ้าน ออกไปเล่นนอกบ้าน การปั่นจักรยานสามล้อ อาลาให้เด็กช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน งานสวน เดิน/ปั่นจักรยานไปซื้อของ หรือเดิน/ปั่นจักรยานไปโรงเรียน ได้ด้วย
- สามารถแบ่งช่วงการมีกิจกรรมทางกาย ให้กระจายต่ำตลอดทั้งวัน อย่างน้อย 10 นาทีต่อครั้ง และอาจให้มีเสียงเพลงหรือดนตรีประกอบการเล่นด้วยได้
- เด็กวัยนี้มีแนวโน้มที่จะมีกิจกรรมทางกายค่อนข้างมากอยู่แล้ว สิ่งที่ต้องระวัง คือ เรื่องของความปลอดภัยของสถานที่หรืออุปกรณ์ เช่น อุบัติเหตุ



# ตารางแสดงการวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกาย สำหรับเด็ก 1-3 ปี

อายุ 13-15 เดือน

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM ด้านการเคลื่อนไหว (Gross Motor)	มีน้อยที่สุด สำหรับเด็กในวัยนี้ โดยทั่วไปเด็กๆ จะสามารถกระโดดได้เมื่อ 10 วันต่อมา	
กล้ามเนื้อที่ใช้ รูปแบบการส่งเสริม	มือ แขน ขา	- เกาะโซฟา/เก้าอี้ เดินระยะ 2-3 เมตร - เดินมาหยิบสิ่งของที่ยืนให้ระยะ 2-3 เมตร - ใช้รถเข็น (Stroller) ให้เด็กออกแรงขึ้นเดิน - เปิดเพลง ให้เด็กเต้น เคลื่อนไหว หมุนมือ ปรบมือ กระทบเท้า
อุปกรณ์ที่ใช้	ของเล่นที่ทำให้เกิดเสียง มีลักษณะ สีสัน ลูกบลล ฯลฯ หรือเครื่องเล่นตึกแตน ที่ให้เด็กจับแล้วเดินวนไปรอบๆ	
ข้อควรระวัง		- ระวังสิ่งของที่มีคม และตู้เตียงที่เป็นเหลี่ยม รวมถึง ปลั๊กไฟ - ระวังการตกจากที่สูง จากการปีน

# ตารางแสดงการวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกาย สำหรับเด็ก 1-3 ปี

อายุ 16-18 เดือน

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM ด้านการเคลื่อนไหว (Gross Motor)	เดินลากของเล่น หรือสิ่งของได้ 
กล้ามเนื้อที่ใช้	มือ แขน ไหล่ ลำตัว ขา
รูปแบบการส่งเสริม	<ul style="list-style-type: none"><li>- เดินระยะ 3-5 เมตร ด้วยตัวเอง</li><li>- วางของเล่นตามจุดต่างๆ ให้เด็กเดินไปหยิบหรือลากกลับมาได้</li><li>- ฝึกปืนไฟฟ้า เก้าอี้ บันได 3-5 นาที</li><li>- เล่นชิงช้าในสวน</li><li>- จับมือเด็ก ปีนขึ้นลงบันได 2-3 ขั้น</li></ul>
อุปกรณ์ที่ใช้	ของเล่นที่ทำให้เกิดเสียง มีสีสัน ลูกบอล เครื่องเรือน
ข้อควรระวัง	<ul style="list-style-type: none"><li>- ระวังสิ่งของที่มีคม และตู้เตียงที่เป็นเหลี่ยม รวมถึงป๊อกไฟ</li><li>- ระวังการตกจากที่สูง จากการปีน</li></ul>

# ตารางแสดงการวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกาย สำหรับเด็ก 1-3 ปี

อายุ 19-24 เดือน

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM  
ด้านการเคลื่อนไหว  
(Gross Motor)

- เหวี่ยงขาและลูกบอลได้



กล้ามเนื้อที่ใช้

คอ แขน ลำตัว (ท้อง หลัง)

รูปแบบการส่งเสริม

- เด็กเดินหรือวิ่งถือของเล่นมาส่งให้ในระยะ 3-5 เมตร
- ช่วยลูกบอลแล้วเดินไปเก็บ 5-10 ครั้ง เตะลูกบอล
- ปีนขึ้นลงบันได ต้าข่าย ความสูงไม่เกิน 1 เมตร ได้
- เดินหรือวิ่งลากสิ่งของ ของเล่น ในระยะ 5-10 ได้
- วิ่งไถจับ เด็กชอบที่จะถูกไถ ถูกจับ และถูกกด
- เล่นเครื่องดนตรีที่มีสีสังค์ เช่น คีย์บอร์ด กลอง
- กระโดดกวน ข้ามของเล็กๆ เช่น กล่องนม
- โบว์ลิ่ง โดยใช้กล่องนมและขวดพลาสติกทำเป็นพิน
- จับมือ ให้เด็กยืนขาเดียว
- กระโดษที่มีไว้ทางท้า เพื่อควบคุมการเคลื่อนไหว และทรงตัว
- เล่นในสนามเด็กเล่น

อุปกรณ์ที่ใช้

- ลูกบอล บันได สิ่งก่อสร้างในบ้านเรือน/สิ่งแวดล้อม  
นอกบ้าน
- เจ้ากระปุกมาทำเป็นกล่อง

ข้อควรระวัง

- ระวังสิ่งของที่มีคม และตู้เตียงที่เป็นเหลี่ยม  
รวมถึงปลั๊กไฟ

# ตารางแสดงการวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกาย สำหรับเด็ก 1-3 ปี

อายุ 25-30 เดือน

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM  
ด้านการเคลื่อนไหว  
(Gross Motor)

กระโดดเท้าพับพื้นทั้ง 2 ข้าง



กล้ามเนื้อที่ใช้

มือ แขน ขา

รูปแบบการส่งเสริม

- เดิน วิ่ง ระยะ 10-20 เมตร 3-5 นาที
- ปีนป่ายเครื่องเล่นสำหรับเด็ก 5-10 นาที
- เล่นทำตาม (copy) เช่น ยืนขาเดียว ให้เด็กทำตาม
- กางแขนเป็นเครื่องบิน กระโดด คลาน ควบม้า เขย่าเดิน
- เล่นตัวทึบครอบครัว
- กระโดดกับแข็งกัน
- ตะบลอกเข้าประตู (goal)
- โยนบลอกใส่ตัวกร้า
- เล่นสนามเด็กเล่น
- เล่นตามโปรแกรม คิดส์เล่นเล่น (11 ฐาน)

อุปกรณ์ที่ใช้

คิดส์เล่นเล่น (11 ฐาน)

ข้อควรระวัง

- การหลงลืม
- ยานพาหนะในท้องถนน

# ตารางแสดงการวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกาย สำหรับเด็ก 1-3 ปี

อายุ 31-36 เดือน

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM  
ด้านการเคลื่อนไหว  
(Gross Motor)

ยืนขาเดียว 1 วินาที



กล้ามเนื้อที่ใช้

มือ แขน ไหล่ ลำตัว ขา

รูปแบบการส่งเสริม

- ข้ามแม่น้ำ โดยใช้ผ้าหรือเสื่อ กว้าง 12 นิ้ว ให้เด็กวิ่งแล้ว กระโดดข้าม ค่อยๆ เพิ่มเป็น 24 นิ้ว
- เทะลูกโป่ง เข้าประตู
- เดินท่าสัตว์ เช่น เป็ด หมา และทำเสียง
- เล่นตามโปรแกรม คิดส์เล่นเล่น (11 ฐาน)

อุปกรณ์ที่ใช้

คิดส์เล่นเล่น (11 ฐาน)

ข้อควรระวัง

- การหลบล้ม
- ยานพาหนะในห้องนอน

### (3) ວັນ 3-5 ປີ

- ເຕັກວ້າຍນີ້ຈະມີຄວາມສາມາດໃນການຈິງ ກະໂດດ ປື່ນປ່າຍ ແລະ ເຫະລຸກບອລີ້ຕີ  
ຂຶ້ນ ບາງຄນຈະເຮີມມີຄວາມຂອບໃນການເລັນໃນຮູບແບບຂອງໜົດກີພໍາ ເຊັ່ນ  
ເທະຝຸດບອລ ວົງແຂ່ງຂັນ ວ່າຍນໍ້າ
- ຄວາມໄໝມີການເຄີ່ນໄໝທຳລ້າມເນື້ອມັດໃຫຍ້ອ່າງຕ່ອນເນື້ອງ ດ້ວຍຮະດັບຄວາມ  
ໜັກຂອງກິຈกรรมແບບປານກລາງ ແລະ/ຫຼື ໜັກມາກ ອ່າງນ້ອຍ 180  
ນາທີຕ່ອວັນ ໂດຍໄມ້ຈໍາເປັນຕ້ອງມີຕິດຕ່ອກັນດລອດ ແຕ່ແປ່ງຊ່ວງໃຫ້ກະຈາຍ  
ຕລອດທັງວັນໄດ້ ອ່າງນ້ອຍ 10 ນາທີຕ່ອກຮັງ
- ຄວາມສ່ວນເສີມການສ້າງຄວາມແຂ້ງແຮງຂອງກລ້າມເນື້ອຜ່ານການເຄີ່ນໄໝແລະ  
ການເລັນ
- ຄວາມຈະບລ່ອຍໃຫ້ເຕັກເລັນຕາມຄວາມຂອບ ໂດຍໄມ້ເນັ້ນໃຫ້ເລັນໃນຮູບແບບ  
ກາຣັກຟັນຫຼືເລັນກີພໍາທີ່ມີກິຕິກາຫຼືເນັ້ນຜລແພ້ໜະ
- ຄວາມຫຼຸດກິຈกรรม ທາກເຕັກແສດງອາການອ່ອນເພີ່ມຍາກຈາກການເລັນ ຮົມທັ້ງ  
ຄວາມໃຫ້ເຕັກດື່ມນໍ້າໃຫ້ເພີ່ງພວ ແລະ ດູແລຄວາມປລອດກັຍໃນຂົນເລັນດ້ວຍ



# ตารางแสดงการวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกาย สำหรับเด็ก 3-5 ปี

อายุ 3-4 ปี

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM ด้านการเคลื่อนไหว (Gross Motor)	<ul style="list-style-type: none"><li>- ขึ้นลงบันไดสลับเท้า</li><li>โดยใช้มือจับราวบันได</li><li>- วิ่งและหยุด โดยไม่ล้ม</li><li>- กระโดดขาเดียวอยู่กับที่</li><li>- รับลูกบอลด้วยมือและลำตัว</li></ul> 
กล้ามเนื้อที่ใช้	มือ แขน ไหล่ ลำตัว ขา
รูปแบบการส่งเสริม	<ul style="list-style-type: none"><li>- ฝึกขึ้นลงบันได</li><li>- พาออกไปวิ่งข้างนอกสถานที่ หรือในอาคารที่มีที่ว่าง</li><li>- โยนลูกบอลให้เด็ก</li><li>- เดินสวนสนามตามจังหวะกลอง</li><li>- กระโดดสองขาแบบจิงโจ้</li><li>- โยนลูกบอลลงตะกร้า</li><li>- เปิดเพลง และเต้นตามจังหวะ และปิดเพลงเป็นระยะเพื่อให้เด็กหยุดนิ่ง และเปิดเพลงต่อ</li><li>- จัดฐานการเล่นให้เด็ก</li></ul>
อุปกรณ์ที่ใช้	<ul style="list-style-type: none"><li>- บันได</li><li>- สถานที่ว่าง</li><li>- ลูกบอล</li></ul>
ข้อควรระวัง	<ul style="list-style-type: none"><li>- ระวังการตกบันได</li><li>- จัดของให้เป็นระเบียบร้อย เพื่อป้องกันการสะดุดหลบล้ม</li></ul>

# ตารางแสดงการวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกาย สำหรับเด็ก 3-5 ปี

อายุ 4-5 ปี

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM  
ด้านการเคลื่อนไหว  
(Gross Motor)

- ขึ้นลงบันไดสลับเท้า
- โดยไม่ต้องใช้มือจับราวบันได
- วิ่งอ้อมหลัก โดยไม่ชน
- กระโดดขาเดียวอยู่กับที่อย่างต่อเนื่อง
- รับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง



กล้ามเนื้อที่ใช้

มือ แขน หลัง ลำตัว ขา

รูปแบบการส่งเสริม

- วิ่งซิกแซก
- ปานอลไกด์
- โยนบอลไปมา
- จิ่งลูกโป่งไม้ให้ตก
- แปะแข้ง
- Ribbon dance ใช้ริบบิ้นยาว 6 ฟุต ทำท่าต่างๆ เช่น วงกลม ขึ้นลง เลขแปด
- จำลองท่าสัตว์
- จัดฐานการเล่นให้เด็ก

อุปกรณ์ที่ใช้

- บันได
- สถานที่ว่าง
- ลูกบอล

ข้อควรระวัง

ระวังการสะดุดหลบล้ม

# ข้อแนะนำการนอนหลับ

การนอนหลับส่งผลต่อการหลังข้อร์โมนที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต (Growth Hormone) หากมีการนอนหลับที่เหมาะสมตั้งแต่ยังเล็ก จะทำให้มีส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นอย่างเต็มศักยภาพได้เด็กในแต่ละช่วงวัยต้องการการนอนหลับที่แตกต่างกัน โดยสรุปดังนี้

3 เดือนแรก

- นอน 14-17 ชั่วโมง ต่อวัน

4 เดือน-1 ปี

- นอน 12-15 ชั่วโมง ต่อวัน
- แบ่งเป็น 4 คาบ ต่อวัน และเริ่มฝึกนอนตอนกลางคืน ให้ยาวนาน
- ชิ้น โดยจัดสภาพแวดล้อมการนอนให้มีความมืดและเงียบ และลดจำนวนมือการกินนมตอนกลางคืนลง

1-2 ปี

- นอน 11-14 ชั่วโมง ต่อวัน
- อาจแบ่งเป็นนอนกลางวัน 2 คาบ เช่น เช้า และบ่าย

3-5 ปี

- นอน 10-13 ชั่วโมง ต่อวัน
- อาจแบ่งเป็นนอนกลางวัน 1 คาบ ช่วงบ่ายในเด็กทารก ควรให้เด็กนอนหงาย หรือตะแคง การนอนคว่ำอาจเกิดการกดทับป่ากและ
- จมูกได้

## วิธีสร้างสุขนิสัยในการนอนที่ดี



1. กำหนดเวลาเข้าและ  
เวลาตื่นให้เป็นเวลา  
ที่สม่ำเสมอ



2. จัดห้องนอนให้ดูผ่อนคลาย  
และสงบ ไม่มีโทรทัศน์และ  
คอมพิวเตอร์ในห้องนอน



3. ไม่ให้เด็กดื่มเครื่องดื่ม  
หรือขนมที่มีกาแฟอีน  
เช่น น้ำอัดลม ลูกอมกาแฟ  
ช็อกโกแลต และชา



4. ไม่ให้เด็กนอนช่วงกลางวันมากเกินไป และไม่ให้เด็กหลับในช่วงเย็น



5. การจัดสภาพแวดล้อม ในห้องนอนให้ถูกสุขลักษณะ จะทำให้เด็กรู้สึกอยากรักษาอนุรักษ์ เปิดไฟแสงสว่าง เปิดเพลงคลื่นเบาๆ ที่นอนนุ่มๆ มีที่กันป้องกันการตกเตียง



6. ผู้ปกครองควรทำกิจกรรมเบาๆ ในขณะเข้านอนกับเด็ก เช่น การเล่านิทาน ร้องเพลงกล่อม เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและผู้ปกครอง และเพื่อความรู้สึกปลอดภัย อันจะช่วยส่งผลต่อการนอนหลับที่ดี



## แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายให้ปลอดภัย

เด็กปฐมวัยยังมีความประาะบทางสภาพร่างกาย จึงต้องระวังเรื่องการดูแลความปลอดภัยของสถานที่และอุปกรณ์ให้สะอาด และไม่เป็นอันตราย



การจัดสถานที่และอุปกรณ์ และการดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อความปลอดภัย ได้แก่ ให้เล่นบริเวณพื้นเรียบ สนามหญ้านุ่ม หรือมีแผ่นกันลื่นล้ม ไม่มีของมีคม ไม่มีปลั๊กไฟ ไม่ใกล้กับแหล่งน้ำมากเกินไป



ควบคุมอุณหภูมิ ไม่ให้หนาวหรือร้อนเกินไป ไม่ให้โดนแดดร้าเป็นเวลานาน และให้ดื่มน้ำให้เพียงพอ



ห้ามเขย่า หรือโยนตัว เพราะอาจเกิดอันตรายต่อสมองเด็กได้



ระวังเรื่องการตกเตียงหรือเปล ให้วางรากันต่ำกว่ากันไม่เกิน 6 เซนติเมตร ทุกด้านมุ่งเส้า ไม่มีส่วนยื่นเกินกว่า 1.5 มิลลิเมตร เบาะที่นอนห่างจากชีรัวแต่ละด้านไม่เกินด้านละ 3 เซนติเมตร

# ตัวอย่าง นาฬิกาชีวิตส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กแรกเกิด - 1 ปี



\*ออกแบบเบื้องต้นเพื่อเป็นตัวอย่างกิจกรรม  
เพื่อให้มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ  
สามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับบริบท  
ชีวิตประจำวัน



# ตัวอย่าง นาฬิกาชีวิตส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี



\*ออกแบบขึ้นเพื่อเป็นตัวอย่างกิจกรรม  
เพื่อให้มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ  
สามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับบริบท  
ชีวิตประจำวัน

06:00-07:00 น. ตื่นนอน  
เดินเล่น อาบน้ำ แปรงฟัน

07:00-08:00 น.  
รับประทานอาหารเช้า

08:00-08:30 น. เดินทางไปโรงเรียน  
หากเป็นไปได้ส่งเสริมให้เดินไปโรงเรียน  
กับผู้ปกครอง

08:30-11:30 น. ทำกิจกรรมหน้าเสาธง  
กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย  
กิจกรรมร้อง/เต้นประกอบเพลง  
เต้นรำ เกมการละเล่น  
ทั้งใช้และไม่ใช้อุปกรณ์

11:30-12:30 น.  
รับประทานอาหารกลางวัน  
ดื่มน้ำ แปรงฟัน

12:30-14:00 น. นอนหลับ

## ตัวอย่าง การเล่นของเด็กปฐมวัย แรกเกิด - 1 ปี



กำ บีบ เขี่ยขาของเล่น



ยกคอก/ชูคอ



นั่งใช้มือค้ำ  
หรือผู้ปกครองช่วยประคอง



นั่งหลังตรง เอี้ยวตัวเล่นของเล่น



เกาะเดิน / เดินเล่น



เล่นเครื่องเล่นโดยมีผู้ปกครอง  
ช่วยประคอง

## ตัวอย่าง การเล่นของวัย 1-3 ปี และ วัยก่อนเรียน 3-5 ปี



ว่ายน้ำ/เล่นน้ำ



เล่นโดยไม่ใช้อุปกรณ์  
 เช่น เปิดเพลงเต้น



ทำงานบ้าน เช่น รดน้ำต้นไม้  
 瓜ดบ้าน



เดินไปโรงเรียนกับผู้ปกครอง



การละเล่นพื้นบ้าน  
 เช่น ม้าก้านกล้าวย งูกินหาง



เล่นเครื่องเล่นเด็กกลางแจ้ง

# ตัวอย่าง รูปแบบกิจกรรม "คิดส์เล่นเล่น (11 ฐาน)"

กิจกรรม "คิดส์เล่นเล่น (11 ฐาน)" เหมาะสำหรับเด็กวัย 2-3 ปีขึ้นไป เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อได้สมบูรณ์ ให้หลักการให้สามารถนำไปใช้ได้จริง สอดคล้องกับบริบท สะดวก ง่าย และมีค่าใช้จ่ายน้อย เหมาะสำหรับผู้ปกครองที่ต้องการจัดรูปแบบการเล่นในบ้าน และครูพี่เลี้ยงที่สถานศึกษาและเด็กเล็ก



การออกแบบผ่านการทบทวนหลักฐานทางวิชาการทั้งในและต่างประเทศ พิจารณาตามเกณฑ์การเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) ตามช่วงอายุ ของกระทรวงสาธารณสุข และการระดมสมองของนักวิชาการ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ โดยสามารถเลือกฐาน และประยุกต์กิจกรรม/อุปกรณ์/สถานที่ ตามบริบทพื้นที่

ฐานที่  
**1**

## วิ่งฝีกกำลัง

### วัตถุประสงค์

- พัฒนาระบบทายใจและไหวพริบ
- พัฒนาสมรรถภาพด้านความเร็วแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อขา

วิธีเล่น : วิ่งจากจุดเริ่มต้นไปถึงระยะที่กำหนด 10 เมตร

### ข้อแนะนำ

พื้นที่วิ่งต้องเรียบ ไม่ขรุขระ



ฐานที่  
**2**

## วิ่งเหินลม

### วัตถุประสงค์

- พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อขา
- พัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว และทรงตัว (กล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัว)

วิธีเล่น : วิ่งจากจุดเริ่มต้นอ้อมกรวยชัย ขวา จนถึงจุดสิ้นสุด

### ข้อแนะนำ

- รายสูงไม่เกิน 30 เซนติเมตร
- วางกรวยทำกันประมาณ 60-70 เซนติเมตร



## ฐานที่ **3**

### กบกระโดด

#### วัตถุประสงค์

1. พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อขา
2. พัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว ทรงตัว และพลัง (กล้ามเนื้อ แขน ขา ลำตัว)

วิธีเล่น : ให้เด็กกระโดดไปข้างหน้าต่อเนื่อง กันจนถึงจุดสิ้นสุด โดยกระโดดสองขา หรือขาเดียวก็ได้

#### ข้อแนะนำ

พื้นที่ว่างต้องเรียบ ไม่ชรุกราก



## ฐานที่ **4**

### อุโมงค์บรรณา

#### วัตถุประสงค์

พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรง ความทนทาน และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อแขน ขา

วิธีเล่น : ให้เด็กคลานไปตามท่อเหล็กขอบท่อครัวมียางหุ้ม เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดจากการกระแทกหรือวิงชน

#### ข้อแนะนำ

1. ท่อทรงกลมเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 80-100 เซนติเมตร ยาว 2 เมตร
2. ถ้าเป็นท่อเหล็กขอบท่อครัวมียางหุ้ม เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดจากการกระแทกหรือวิงชน



# ฐานที่ ๖

## ปีนขึ้นบันได สไลเดอร์

### วัตถุประสงค์

- พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรง ความทนทาน และอ่อนตัวของกล้ามเนื้อแขน ให้เข้ากับการทรงตัว (กล้ามเนื้อ แขน ขา ลำตัว)

วิธีเล่น : ให้เด็กปีนขึ้นบันไดความสูงไม่เกิน 1 เมตร และนั่งสไลเดอร์ลงมา

### ข้อแนะนำ

บันไดสูงไม่เกิน 1 เมตร ที่สไลเดอร์ยาวไม่เกิน 2 เมตร



### วัตถุประสงค์

- พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรง ความทนทาน และอ่อนตัวของกล้ามเนื้อแขน ให้เข้ากับการทรงตัว (กล้ามเนื้อ แขน ขา ลำตัว)
- พัฒนาระบบทายใจและไหวพริบ เลือด

วิธีเล่น : ให้เด็กปีนป้ายไปตามเชือกตาข่ายจากด้านล่างขึ้นด้านบน และลงไปยังอีกด้านหนึ่ง

### ข้อแนะนำ

- ราวไต่สูง 1 เมตร กว้าง 1.5 เมตร มีเชือกคลักเป็นตาข่ายสีเหลือง
- ขอบของท่อรวมมียางมาปิดขอบ เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดการกระแทกหรือวิชชน



## ฐานที่ 7

### กระโดดคว้าผ้า

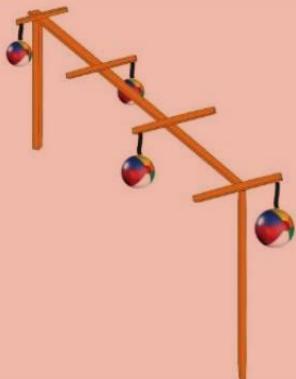
#### วัตถุประสงค์

- พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรง ความทนทาน และพลังของกล้ามเนื้อแขน ให้ล่ำ ขา
- พัฒนาสมรรถภาพด้านการทรงตัว (กล้ามเนื้อ แขน ขา ลำตัว)

วิธีเล่น : ให้เด็กกระโดดใช้มือแตะลูกบอล ที่ลากลุกสลับกันไปมาจนครบ

#### ข้อแนะนำ

- เสาและคานสูงประมาณ 1.70-2 เมตร
- เชือกห้อยลูกบอลยาวประมาณ 40-50 เซนติเมตร



## ฐานที่ 8

### วางไข่ในตะกร้า

#### วัตถุประสงค์

- พัฒนาระบบประสาทสัมผัส การมอง/การวัดระยะ
- พัฒนาระบบกล้ามเนื้อมือ แขน ขา ให้ล่ำ

วิธีเล่น : วางตะกร้าเรียงกันเป็นแถวตอนหนึ่ง หน้ากระดาน และให้เด็กจับลูกบอล โยนใส่ตะกร้า

#### ข้อแนะนำ

- ตะกร้ากว้างประมาณ 30 เซนติเมตร
- ระยะห่างจากจุดยืนประมาณ 1.50-2.50 เมตร



ฐานที่  
**10**

## ยิงประตูสู่ฝัน

### วัตถุประสงค์

- พัฒนาระบบประสานสัมผัส การมอง/การวัดระยะ
- พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

วิธีเล่น : ให้เด็กเริ่มต้นเดลูกบลลิให้เข้าประตู

ฐานที่  
**9**

## เท้าคู่สู่ใจกลาง

### วัตถุประสงค์

- พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรง ความทนทาน และพลัง ของกล้ามเนื้อขา
- พัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว และทรงตัว (กล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัว)

วิธีเล่น : ให้เด็กกระโดดเท้าคู่ไปทิ่งกลม ยางจุนครบ

### ข้อแนะนำ

ใช้วงกลมพลาสติก รัศมีประมาณ 40-60 เซนติเมตร วางห่างกันประมาณ 15-30 เซนติเมตร



### ข้อแนะนำ

- เสาประตูสูง 50 เซนติเมตร กว้าง 1 เมตร
- ระยะห่างจากประตูประมาณ 1.50-3 เมตร



# ฐานที่ 11

## กระโดดคว้าผ้า

### วัตถุประสงค์

- พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อขา
- พัฒนาระบบทายใจและให้เลียนเลือด

วิธีเล่น : ให้เด็กวิ่งจากจุดเริ่ม (จุดที่ยืนตัวบล็อกในฐานที่ 10) ไปเส้นบorders ที่ห่างออกไปประมาณ 10-15 เมตร

### ข้อแนะนำ

พื้นที่ร่วงควรเป็นพื้นเรียบ



# บทสรุป

ผู้จัดทำ เชื่อเสมอมาว่า “เด็กเกิดมาเพื่อเคลื่อนไหว” แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้องนึง และการอนหลับสำหรับเด็กปฐมวัยเล่นนี้ ได้รับการจัดทำขึ้น เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กปฐมวัย ให้กับผู้เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็น ผู้กำหนดนโยบายสุขภาพ การศึกษา ผู้ดูแลเด็ก คุณครู รวมถึงผู้ปกครอง ได้ตระหนักรถึงความสำคัญ และส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายให้กับเด็กปฐมวัย อันเป็นวัยที่มีความสำคัญในการเจริญเติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคม

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กวัยนี้ ผู้ใหญ่รอบตัวคือปัจจัยสำคัญ ทั้งการกระตุน พฤติกรรม การสร้างสภาพแวดล้อมให้จุงใจและเอื้อให้เด็กมีกิจกรรมทางกาย รวมถึงการจำกัด การเข้าถึงสภาพแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคต่อการมีกิจกรรมทางกายด้วย ทั้งนี้พึงระวังกว่า ธรรมชาติ เด็กวัยนี้ คือ การเล่น เพื่อความสนุก เพื่อความภาคภูมิใจในทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายของตนเอง เพื่อพัฒนาการทางร่างกาย สมอง จิตใจ และสังคม

ผู้จัดทำ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กปฐมวัยห่วงว่า เด็กปฐมวัยจะมีระดับกิจกรรมทางกายที่มากขึ้น ทั้งนี้ การเข้าใจและการใส่ใจของผู้ปกครอง ที่จะส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กมีกิจกรรมทางกายนับเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะผู้ใหญ่ คือโลกทั้งใบของเด็กวัยนี้ และสุดท้ายนี้ ขอฝากถึงผู้อ่านว่า “กิจกรรมทางกาย สามารถทำได้ ทุกวัย ทุกที่ ทุกเวลา และทำน้อยดีกว่าไม่ทำ”

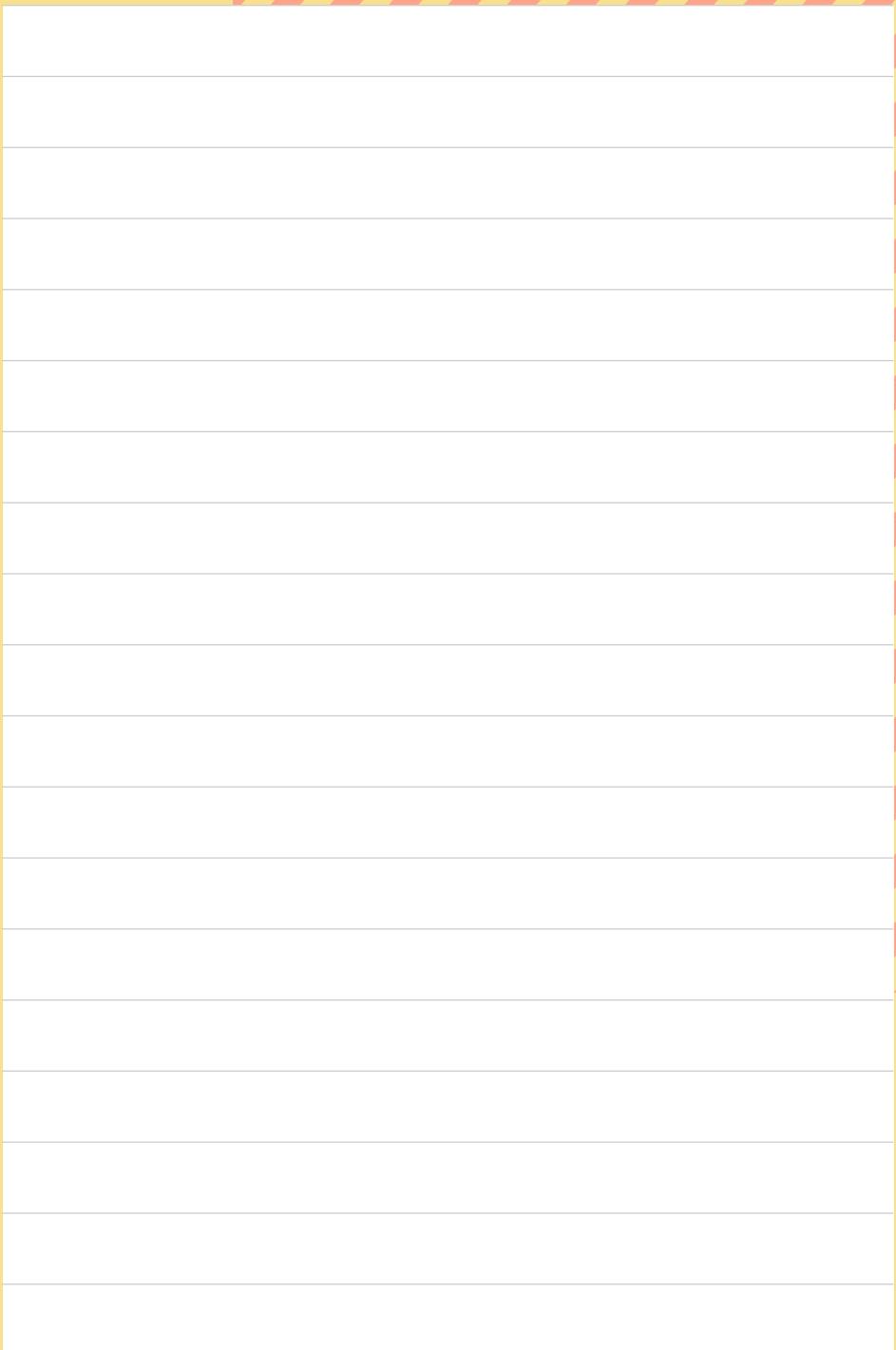


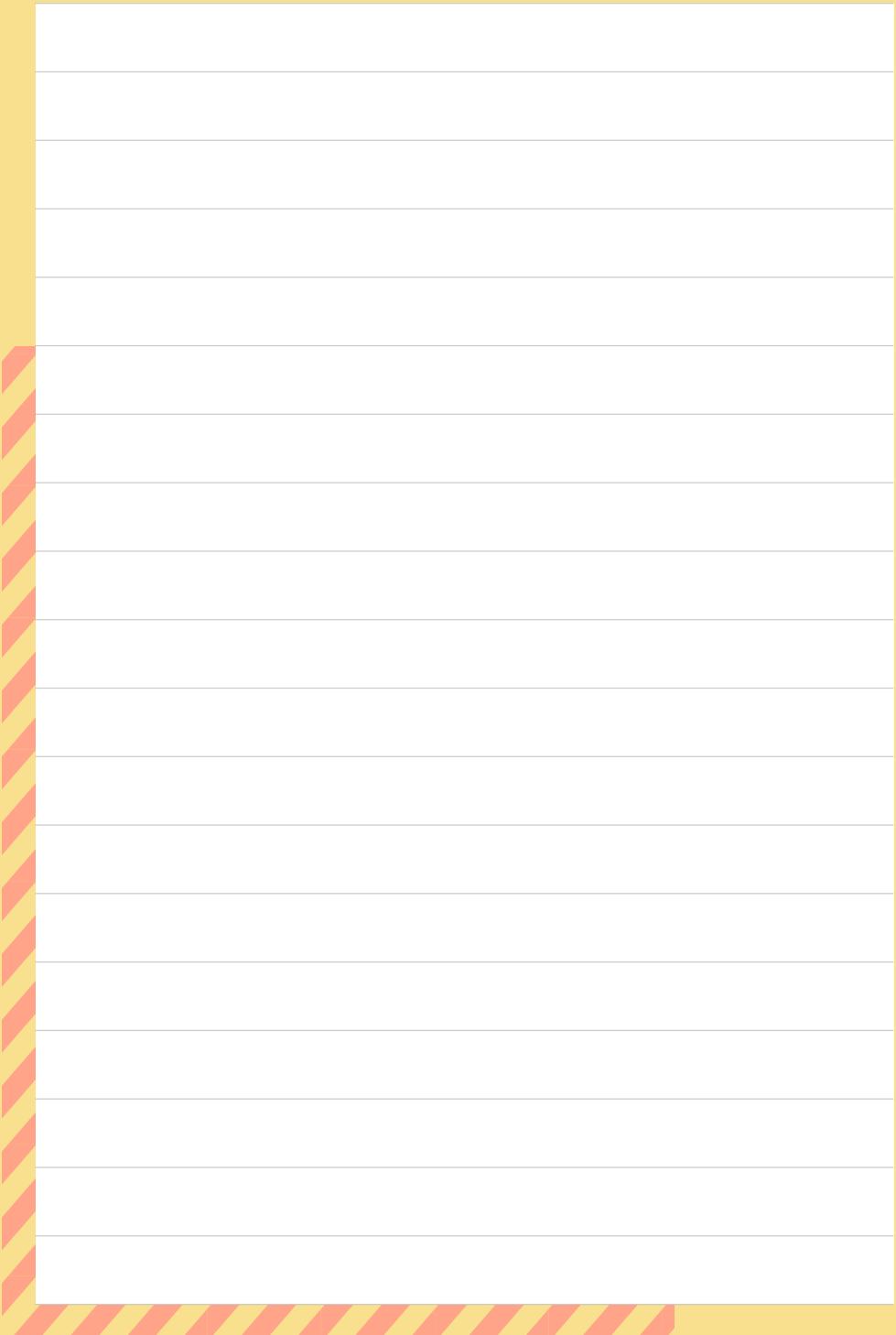
# เอกสารอ้างอิง

- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2546. ข้อแนะนำการออกกำลังกายสำหรับเด็ก (อายุ 2-12 ปี). บนพูรี. <https://app.box.com/s/mfgeumlkjh775xklrjnx>.
- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2546. การออกกำลังกายสำหรับเด็ก. บนพูรี. <https://app.box.com/s/vekmlq6clpq93pcjkz>.
- สำนักงานเลขานุการสภาพการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2552. รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย อายุ 3-5 ปี ตามสมรรถนะของเด็กปฐมวัย ในการพัฒนาตามวัย. สืบค้นจาก [http://www.onec.go.th/onec\\_backoffice/uploads/Book/427-file.pdf](http://www.onec.go.th/onec_backoffice/uploads/Book/427-file.pdf). เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2559.
- สำนักงานเลขานุการสภาพการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2552. สมรรถนะของเด็กปฐมวัย ในการพัฒนาตามวัย 0-3 ปี: แนวแนะนำสำหรับผู้ดูแลเด็ก ครู และอาจารย์. สืบค้นจาก [http://www.onec.go.th/onec\\_backoffice/uploads/Book/426-file.pdf](http://www.onec.go.th/onec_backoffice/uploads/Book/426-file.pdf). เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2559.
- สำนักงานเลขานุการสภาพการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2552. สมรรถนะของเด็กปฐมวัย ในการพัฒนาตามวัย 3-5 ปี: แนวแนะนำสำหรับผู้ดูแลเด็ก ครู และอาจารย์. สืบค้นจาก [http://www.onec.go.th/onec\\_backoffice/uploads/Book/423-file.pdf](http://www.onec.go.th/onec_backoffice/uploads/Book/423-file.pdf). เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2559.
- กระทรวงสาธารณสุข. 2560. แบบทดสอบ DSPM ของกระทรวงสาธารณสุข ช่วง 2 ปี ที่ผ่านมา (ตุลาคม 2557 ถึงมกราคม 2560). (อัสดำเนา).
- Australia Government. Department of Health. Australia's Physical Activity and Sedentary Behavior Guidelines: Move and Play Every Day. National Physical Activity Recommendations for Children 0-5 Years.
- Ages & Stages Learning Activities. 2004. Elizabeth Twombly and Ginger Fink. Paul H. Brookes Publishing Co., Baltimore, Maryland.
- Council for the Curriculum examinations and assessment (CCEA). DEVELOPING FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS. Retrieved from [http://ccea.org.uk/sites/default/files/docs/curriculum/area\\_of\\_learning/physical\\_education/FMS\\_teacher\\_guide.pdf](http://ccea.org.uk/sites/default/files/docs/curriculum/area_of_learning/physical_education/FMS_teacher_guide.pdf). January 2017.
- Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Protection. 2011. Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers. London.
- National Sleep Foundation. HOW MUCH SLEEP DO WE REALLY NEED?. Retrieved from <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>. May 2017.

# รายนามที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ด้านกิจกรรมทางกาย ในกลุ่มเด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี)

นายแพทย์ธีรชัย บุญยะลีพรวณ	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
นายแพทย์อ็อด โลประยูร	สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ
ดร.นายนายแพทย์ไฟโจร์น เสาน่าวุ่น	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
นายแพทย์ธีติกิร โตโพธิ์ไทย	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
นายแพทย์สมบูรณ์ หทัยอุยสุข	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
แพทย์หญิงมาเรียสา ทศมาศวรกุล	โรงพยาบาลรามาธิบดี
แพทย์หญิงณิชา ทัศน์ชาญชัย	มหาวิทยาลัยมหิดล
คุณนิรเมล ราชรี	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
คุณอรณา จันทรรศิ	สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมตตา ปั่นทอง	วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
คุณจิราวดน์ ปรัตถกรกุล	มหาวิทยาลัยมหิดล
คุณพิมพร สุรกิตติธรรม	วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
คุณกิติมา พัวพัฒนกุล	มหาวิทยาลัยมหิดล
คุณพรทิพย์ วรવิชญ์	สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา
คุณภัคพิราพร สุขแก้วชัยวิภาค	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
คุณพชร ชินสีห์	สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
	คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม







กรมอนามัย



สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย  
สำนักงานพัฒนาโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างและรับสุขภาพ