

ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับเด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี)

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



ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง
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 : ข้อเสนอการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ
สำหรับเด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี)
- ที่ปรึกษากรมอนามัย : นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ณัฐพร วงษ์สุทธิภากร รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์ รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ดนัย อีวันดา รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ชัยพร พรหมสิงห์ ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
นายแพทย์กิตติ ลาภสมบัติศิริ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี
นายแพทย์อุดม อัครุตมางกูร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
- บรรณาธิการ : นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นางสาวอรณา จันทร์ศิริ สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
นางสาวปฎิญา พงษ์ราศรี กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
- ผู้พิมพ์ : นายธีรพงษ์ คำพัฒน์
นายมังกร พวงครามพันธุ์
นายวัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล
นายธวัชชัย ทองป่อ
นายเสวต เขียงลี
นายธวัชชัย แคนใหญ่
กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายแม่และเด็ก กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
- จัดพิมพ์โดย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 02 590 4592 โทรสาร 02 590 4584
- พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤศจิกายน 2560
- จำนวน : 300 เล่ม
- พิมพ์ที่ : บริษัท เอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด
ที่อยู่ 15 ซอยเจริญสนิทวงศ์ 78 แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700
โทรศัพท์ 02 880 0191 โทรสาร 02 880 0191

คำนำ

สิ่งที่ (ใครๆ) ก็ รู้.....กิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง ช่วยควบคุมน้ำหนัก สร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี จิตใจแจ่มใสและอื่นๆ อีกมากมาย

แต่สิ่งที่เกิดขึ้น.....ประชาชนทั่วโลก 1 ใน 3 ยังมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอจนเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 4 เนื่องด้วยหลายเหตุผล เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ไม่มีแรงจูงใจ ไม่มีความรู้เพียงพอ เป็นต้น

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย และสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกันจัดทำข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายสำหรับประชาชนไทย ในกลุ่มวัยและอาชีพ

กลุ่มเด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี) คือ เด็กตั้งแต่แรกคลอดจากครรภ์มารดาจนถึงอายุ 5 ปี 11 เดือน 29 วัน ซึ่งหลายท่านอาจเห็นว่ายังเป็นเด็กเล็กมาก ทำไมจะต้องมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีเหตุผล 2 ประการ คือ 1. กิจกรรมทางกายในวัยนี้เชื่อมโยงกับพัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงของชีวิต 2. การสร้างเสริมนิสัยใดๆหากเริ่มในวัยนี้จะมีผลติดตัวในอนาคต โดยเฉพาะนิสัยรักความกระฉับกระเฉง ในเล่มนี้จะมีการกล่าวถึงพัฒนาการเคลื่อนไหวที่สำคัญในแต่ละช่วง เพื่อให้สามารถส่งเสริมและประเมินความสามารถของเด็กๆ ได้

สุดท้ายนี้ที่อยากเน้นคือ กิจกรรมทางกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา จึงหวังว่า ข้อเสนอแนะฉบับนี้ จะช่วยให้เห็นกรอบข้อเสนอแนะ และตัวอย่างกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถปรับใช้กับวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล และให้เกิดแรงจูงใจที่จะมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง เพื่อสุขภาพกายและใจต่อไป

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

พฤศจิกายน 2560

สารบัญ

	หน้า
• การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ	1
• คำศัพท์ที่ควรรู้	2
• แนวทางการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย (แรกเกิด - 5 ปี)	
• บทนำ	5
• ประโยชน์จากกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง	6
• ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย	7
• แนวทางการมีกิจกรรมทางกายตามช่วงอายุ	8
• ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายและพัฒนาการในแต่ละช่วงอายุ (แบบละเอียด)	9
• ข้อเสนอแนะการนอนหลับ	24
• แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายให้ปลอดภัย	25
• ตัวอย่าง นาฬิกาชีวิตส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กแรกเกิด - 1 ปี	26
• ตัวอย่าง นาฬิกาชีวิตส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี	28
• ตัวอย่าง การเล่นของเด็กปฐมวัย แรกเกิด - 1 ปี	30
• ตัวอย่าง การเล่นของเด็กวัย 1-3 ปี และ วัยก่อนวัยเรียน 3-5 ปี	31
• ตัวอย่าง รูปแบบกิจกรรม “คิดส์เล่นเล่น (11 ฐาน)”	32
• บทสรุป	38
• เอกสารอ้างอิง	39
• รายชื่อบุคคลผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย	40

การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ

ข้อเสนอแนะฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อแนะนำแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ในการเสนอความถี่ ระยะเวลา ความหนักเบา ประเภทกิจกรรม และระยะเวลารวมทั้งควรปฏิบัติที่จะเกิดประโยชน์ด้านสุขภาพ และการดำเนินชีวิต

คู่มือฉบับนี้ใช้ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายระดับโลกเพื่อสุขภาพ (Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010) และแนวทางของวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬาอเมริกา (American College of Sports Medicine) เป็นเอกสารหลัก ดังนั้นในส่วนข้อแนะนำหลักในส่วนความถี่ ระยะเวลา ความหนักเบา และระยะเวลารวมทั้งนำเสนอต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จึงมีความสอดคล้องกับเอกสารระดับโลก คณะผู้จัดทำมีมติร่วมกันว่าสถานการณ์พฤติกรรมเนือยนิ่งหรือพฤติกรรมติดจอมีความรุนแรงมากขึ้น แม้ยังไม่มีข้อแนะนำอย่างเป็นทางการในระดับโลก แต่ก็มีความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องกล่าวถึง นอกจากนี้ การนอนหลับก็เป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการ และสร้างฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) ให้กับเด็กปฐมวัย จึงนำมารวมในคู่มือฉบับนี้ด้วย ตามแนวทางของสมาคมส่งเสริมการนอนหลับระดับชาติ (National Sleep Foundation) เอกสารที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ ถือเป็นเล่มเฉพาะเรื่องเด็กปฐมวัย เหมาะกับ ผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัย และผู้ปกครองที่สนใจในการดูแลบุตรหลาน

คำศัพท์ ที่ควรรู้

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)

หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ที่มีการใช้กล้ามเนื้อแบ่งได้เป็น 3 ระดับตามการเคลื่อนไหว ได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก

1.1 กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light Intensity)

การเคลื่อนไหวที่น้อยในการออกแรง เน้นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ เป็นต้น

1.2 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderat Intensity)

กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยที่ระหว่างที่ทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึมๆ หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจรอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้งต่อนาที

1.3 กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous Intensity)

การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ทำกิจกรรมซ้ำอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อยหรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจร 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป

2

กิจกรรมเนือยนิ่ง/พฤติกรรม เนือยนิ่ง (Sedentary Behavior)

กิจกรรมที่แทบไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งหมายรวมถึงการนั่ง และการนอน (ไม่นับรวมการนอนหลับ) โดยกิจกรรมเนือยนิ่งที่พบเห็นมาก เช่น การนั่งดูโทรทัศน์ การนั่งเล่นเกม การขับรถ การอ่านหนังสือ การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้โทรศัพท์มือถือ และการใช้แท็บเล็ต จนเกิดเป็นคำเรียกว่า พฤติกรรมติดจอ (Screen time)

ประเภทกิจกรรมทางกาย (Type of Physical Activity)

รูปแบบของกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย โดยแบ่งตามลักษณะกิจกรรมและประโยชน์ ได้แก่ แบบแอโรบิก แบบสร้างความแข็งแรง แบบสร้างความอ่อนตัว และแบบสร้างความสมดุล/การทรงตัว

ระยะเวลา (Duration)	5 ความถี่ (Frequency)	ความหนักเบา (Intensity)
ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนั้นๆ ใช้หน่วยเป็นนาที	จำนวนครั้งที่มีการทำกิจกรรมทางกาย ใช้หน่วยเป็นครั้งที่ปฏิบัติต่อสัปดาห์	ระดับความเข้มข้นหรือความเหนื่อยจากการทำกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมประเภทแอโรบิก (Aerobic Activity)

กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป เน้นการใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ในการทำกิจกรรมซึ่งกิจกรรมประเภทนี้มักเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง การกระโดด การปั่นจักรยาน และการว่ายน้ำ เป็นต้น

กิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงและความทนทาน (Muscle Strengthening and Endurance activities)

การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นกิจกรรมที่กล้ามเนื้อต้องออกแรงต้านทานกับน้ำหนักของร่างกาย หรือน้ำหนักอุปกรณ์ที่ต้องมีการปรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามลำดับ (Progressive Resistance) ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซต โดยการปรับตัวของกล้ามเนื้อจากการฝึกความแข็งแรงเป็นประจำนั้น จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อและร่างกายมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงของขนาดและความแข็งแรงของเส้นใยกล้ามเนื้อ ป้องกันการเสื่อมสภาพและลดลงของมวลกล้ามเนื้อ ช่วยส่งเสริมรูปร่างทรวดทรงให้กระชับได้สัดส่วนสวยงาม เพิ่มความแข็งแรงและความหนาแน่นของกระดูก เพิ่มความแข็งแรงของเอ็นยึดข้อต่อ ป้องกันและลดอาการปวดข้อหรือข้ออักเสบ ป้องกันและลดอาการปวดหลัง

กิจกรรมประเภทสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

การพัฒนาความอ่อนตัวเพื่อเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ป้องกันปัญหาข้อต่อติดขัด จะส่งผลให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และกล้ามเนื้อที่อยู่โดยรอบข้อต่อส่วนนั้นมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น กระทำโดยการยืดกล้ามเนื้อโดยรอบข้อต่ออย่างช้าๆ และหยุดค้างไว้เมื่อรู้สึกตึงหรือเจ็บจนไม่สามารถเคลื่อนไหวต่อไปได้ ทำค้างไว้ประมาณ 15 วินาที และไม่กลั้นลมหายใจ โดยต้องระมัดระวัง และคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

10

การทรงตัว/การสร้างสมดุล

การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับกล้ามเนื้อ ที่ทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวอยู่ในตำแหน่งต่างๆ อย่างสมดุล กิจกรรมที่เป็นการทรงตัว เช่น การเดินตามเส้นตรงด้วยปลายเท้า การยืนด้วยเท้าข้างเดียวกางแขน การเดินต่อเท้าบนสะพานไม้แผ่นเดียว เป็นต้น

แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กปฐมวัย (แรกเกิด-5 ปี)



"เล่นและเคลื่อนไหว...เพื่อพัฒนาการสมวัย!"

บทนำ

กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการสร้างพัฒนาการสมวัย และยังปลูกฝังนิสัยให้รักความกระฉับกระเฉง เพราะเป็นช่วงวัยการจดจำพฤติกรรม และการสร้างนิสัยที่จะติดตัวไปตลอดชีวิต แม้ว่าจะยังไม่มีข้อมูลสถานการณ์กิจกรรมทางกายที่แน่ชัดในวัยนี้ เนื่องจากการสำรวจสถานการณ์กิจกรรมทางกายในประเทศไทย ยังไม่ครอบคลุมกลุ่มเด็กปฐมวัย มีเพียงรายงานพัฒนาการของกล้ามเนื้อหลัก (Gross Motor) ซึ่งเป็นผลเคลื่อนไหวของเด็กมีกิจกรรมทางกาย จากการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยของกระทรวงสาธารณสุข โดยพบว่าในปี พ.ศ. 2557-2560 มีเด็กปฐมวัยร้อยละ 5.8 (36,711 คน จาก 626,483 คน ที่ได้รับการตรวจ) มีปัญหาพัฒนาการของกล้ามเนื้อหลัก แต่เชื่อว่าหากมีการสำรวจสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัย น่าจะพบว่า มีเพียงส่วนน้อยที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ เนื่องจากการสำรวจในระดับนานาชาติพบว่า เด็กอายุ 2-4 ปี ในประเทศอังกฤษมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ถึงร้อยละ 91 จากข้อแนะนำให้เด็กปฐมวัยมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน จากการวิเคราะห์สาเหตุของสถานการณ์ที่น่ากังวลต่อกลุ่มเด็กปฐมวัย คือ ค่านิยมของการเลี้ยงดูบุตรจากผู้ปกครองที่ส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมติดจอ หรือพฤติกรรมเนือยนิ่งมากขึ้น หรือบางรายใช้อุปกรณ์เหล่านี้เป็นสื่อหลักในการเลี้ยงดูบุตร เพราะเชื่อว่าใช้กระตุ้นพัฒนาการได้ดี หรือต้องการให้เด็กอยู่นิ่ง ไม่ซน เรียบร้อย จึงเลือกให้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ดึงความสนใจ ทั้งที่ใช้เทคโนโลยีก่อนวัยอันควรมีผลเสียตามมาทั้งต่อสุขภาพ และพัฒนาการของลูกน้อย ทั้งการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน เบาหวาน สมารถสั้น การพูดช้า ปัญหาพัฒนาการ และสังคมอื่นๆ เป็นต้น

ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยนี้ เน้นที่การส่งเสริมและสร้างโอกาสให้เด็กได้เล่นและการเคลื่อนไหวร่างกายตามธรรมชาติของเด็กแต่ละวัย เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการสมวัย และปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมทางกายให้เด็กต่อไป

จากกิจกรรมทางกายและ การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ส่งเสริมพัฒนาการ ทั้งทางกาย
ใจ สังคม สิ่งแวดล้อม ภาษา
และสุขภาพที่แข็งแรง

สร้างสายสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่
ครอบครัว และโลกภายนอก

สร้างความภาคภูมิใจต่อการพัฒนาการ
การเคลื่อนไหว ที่เด็กทำได้แต่ละช่วง
ของชีวิต

สร้างทัศนคติที่ดีต่อการมีกิจกรรม
ทางกายในระยะยาว

ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย

ข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับเด็กปฐมวัย คือ การให้เด็กได้เล่น และการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นอิสระ โดยไม่เลี้ยงเด็กภายในคอกกั้นในห้อง หรือในบ้านเท่านั้น แต่ให้เด็กได้มีโอกาสวิ่งเล่น ปีนป่าย หรือออกไปมีกิจกรรมทางกายนอกห้อง นอกบ้าน นอกอาคาร โดยมีผู้ปกครองดูแล เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีโอกาสขยับเคลื่อนไหวร่างกาย พัฒนาทักษะทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง โดยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

มีกิจกรรมทางกายผ่านการเล่นที่หลากหลาย ในระดับเบา ปานกลาง และหนัก สะสมอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน เน้นการเคลื่อนไหว พื้นฐาน เช่น คลาน ยืน เดิน วิ่ง กระโดด ขว้าง เตะ ปีน เป็นต้น โดยสามารถ แบ่งการมีกิจกรรมทางกายออกเป็นช่วงๆ สะสม อย่างน้อยครั้งละ 10 นาทีได้ และมีกิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรง และอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ผสมผสานไประหว่างการเล่น ดังตารางแสดงพัฒนาการ และข้อเสนอแนะ กิจกรรมภายในแต่ละช่วงอายุของเด็ก (แบบละเอียด)

ลดการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น นิ่ง หรือนอน บนรถเข็น หรือเก้าอี้

2.1 ให้มีการเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่ง หรือนอนราบ ทุกๆ 1-2 ชั่วโมง (ยกเว้นช่วงนอนหลับ) ด้วยการลุกยืน เดิน เล่น วิ่งเล่น

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

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

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

แนวทางการมีกิจกรรมทางกายตามช่วงอายุ

วัยแรกเกิด - 1 ปี



กิจกรรม

- เด็กวัยทารกนี้ กล้ามเนื้อยังไม่พร้อมสำหรับการวิ่ง หรือ กระโดด ควรเน้นให้มีการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสมตามช่วงพัฒนาการตามวัยอย่างเพียงพอ ภายใต้ผู้ดูแลสถานที่และอุปกรณ์ที่เอื้อต่อการเล่นและมีความปลอดภัย
- เน้นกิจกรรมบนพื้นเป็นหลัก (floor-based play) เช่น การนอนคว่ำชันคอ (tummy time) การเอื้อมหยิบจับ/ การดึง/ปิด ลูกบอลหรือของเล่น การหมุนตัว คลาน การนั่ง การยืน เดิน การเล่นกับผู้ปกครอง

วัย 1-3 ปี



กิจกรรม

- เด็กวัยนี้กล้ามเนื้อเริ่มมีการพัฒนาการเพิ่มมากขึ้น สามารถเดิน วิ่ง กระโดด ได้ ควรปล่อยให้เด็กเล่นตามความชอบ เน้นความสนุกสนาน มีกิจกรรมการเล่นที่หลากหลาย ภายใต้ผู้ดูแล สถานที่ และอุปกรณ์ที่เอื้อต่อการเล่น และมีความปลอดภัย
- เน้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น คลาน ยืน เดิน วิ่ง กระโดด ขว้าง ปีนป่าย เป็นต้น
- ไม่เน้นให้เล่นในรูปแบบการฝึกฝนหรือเล่นกีฬาที่มีกติกาหรือเน้นผลแพ้ชนะ
- ตัวอย่างกิจกรรมการเล่นที่ใช้อุปกรณ์ เช่น เล่นเครื่อง-เด็กเล่น เตะฟุตบอลเข้าโกล กระโดดเชือก โยนบอลใส่ตะกร้า ปั่นจักรยาน ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน รดน้ำต้นไม้ กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน เล่นเครื่องเรือนในบ้าน การห้อยโหน เดินข้ามท่อนไม้เล็กๆ เป็นต้น
- ตัวอย่างกิจกรรมการเล่นที่ไม่ใช้อุปกรณ์ เช่น วิ่งไล่จับ วิ่งซ่อนหา เดินประกอบเพลง เดินเล่น ช่วยพ่อแม่ยกของ ว่ายน้ำ กระโดดอยู่กับที่ เดินขึ้นบันได เป็นต้น

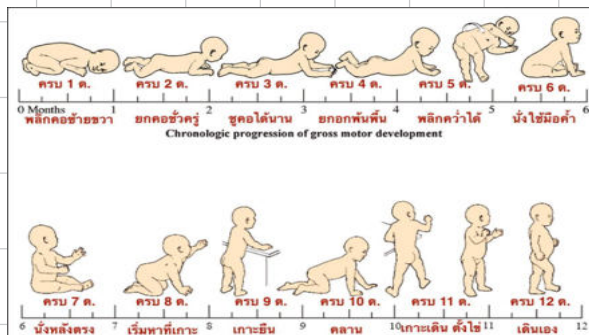


- เด็กวัยนี้จะเริ่มเคลื่อนไหวในท่าทางที่ยากมากขึ้นได้
- กิจกรรมการเล่นที่ใช้อุปกรณ์ เช่น ตะลึงลูกฟุตบอล ไป-กลับ กระโดดแตะสิ่งของที่อยู่ข้างบน กระโดดเชือก ห้อยโหน ปั่นจักรยาน กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง
- กิจกรรมการเล่นที่ไม่ใช้อุปกรณ์ เช่น ว่ายน้ำ กระโดดขาเดียว เดินขึ้นที่สูง ขึ้น-ลงบันได วิ่งเขี้ยว วิ่งเก็บของ

ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายและพัฒนาการ ในแต่ละช่วงอายุ (แบบละเอียด)

(1) วัยทารก (แรกเกิด - 1 ปี)

เด็กวัยนี้ ควรเน้นให้มีการเคลื่อนไหววันละหลายครั้ง เน้นกิจกรรมบนพื้น (floor-based play) ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยเป็นหลัก เช่น การนอนคว่ำชันคอ (tummy time) การเอี๊ยมเหยียด/การดึง/ปัด ลูกบอลหรือของเล่น การหมุนตัว การคลาน การนั่ง การยืน การเดิน การเล่นกับผู้ปกครอง โดยให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อการเล่นและการเคลื่อนไหว และให้ทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย ควรให้เด็กทารกได้มีเวลาเล่นเป็นช่วงๆ รวมแล้วประมาณ 2-3 ชั่วโมงต่อวัน



ตารางแสดงรูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กทารก

อายุ แรกเกิด - 3 เดือน

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM
ด้านการเคลื่อนไหว
(Gross Motor)

นอนหงาย



กล้ำมเนื้อที่ใช้

ดา แขน มือ ขา

รูปแบบการส่งเสริม

- พ่อแม่ ผู้ปกครองควรเข้ามาเล่น โดยการพูดคุย ร้องเพลง
- หรือนำของเล่น หรือโมบาย มาไว้ในระดับสายตาที่เด็กจะเห็นได้ เพื่อกระตุ้นให้เด็กมอง ส่งเสียง และเอื้อมมือคว้าจับ
- นอกจากนี้เด็กในวัยนี้ยังมีปฏิกิริยากำมือ (grasping) ดังนั้น จึงควรนำของเล่นขนาดที่เด็กกำได้ ให้กำ หรือใช้นิ้วพ่อแม่ให้กำได้
- ฝึกเตะ โดยจับเท้าเด็กมือละข้าง และค่อยๆ เคลื่อนไหวไปหน้าหลัง
- อาจจัดทำเด็กนอนตะแคงข้าง เพื่อให้เคลื่อนไหวแขนขาในทิศทางต่างๆ
- นวดแขนขา ท้อง หลัง เบาๆ เวลาอาบน้ำ

อุปกรณ์ที่ใช้

โมบาย ของเล่น เช่น ปลาตะเพียน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรใส่ถุงมือให้เด็ก เพราะจะทำให้พัฒนาการคว้าจับกำมือ ทำได้ไม่ดี

ตารางแสดงรูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กทารก

อายุ 3-4 เดือน

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM
ด้านการเคลื่อนไหว
(Gross Motor)

- นอนคว่ำ ยกศีรษะและอกพ้นพื้น
- นั่งบนตัก
- ลอยตัวในน้ำ



กล้ามเนื้อที่ใช้

คอ แขน ลำตัว (ท้อง หลัง)

รูปแบบการส่งเสริม

- เด็กนอนคว่ำเข่าของเล่นเพื่อให้เด็กผงกหัวขึ้น ทำซ้ำ 3-4 ครั้ง 10-15 นาทีต่อวัน
- ถ้าเด็กผงกหัวได้ดีแล้วเข่าของเล่นไปด้านซ้าย/ขวาให้หันตาม
- เด็กนอนหงายยื่นมือหรือของเล่นให้เด็กจับขยับแขน ยกขึ้นลง ซ้าย/ขวา ประมาณ 3-5 นาที
- อุ้ม ให้คอเหนือบ่าผู้ปกครอง เพื่อฝึกการชันคอ
- ให้เด็กล้มนั่งบนตัก กดสะโพก ให้ฝึกใช้กล้ามเนื้อหลังนั่งตรง
- ลอยตัวในน้ำ โดยใช้บ่อพลาสติกสุบลม เต็มน้ำประปา ใส่ห่วงยางคอกให้เด็ก ลงน้ำครั้งละไม่เกิน 15 นาที โดยอาจร้องเพลง หรือเปิดเพลง ระหว่างเด็กลงน้ำ และจับตัวขยับเคลื่อนไหวไปมา หรือผู้ปกครองอาจลงสระว่ายน้ำพร้อมเด็กได้

อุปกรณ์ที่ใช้

- ของเล่นที่ทำให้เกิดเสียง มีสีสนับ (หรือใช้การตบมือก็ได้)
- บ่อพลาสติกสุบลม หรือกะละมังใส่น้ำอุ่น
- สระน้ำเกลือ/ไอโซน ที่ควบคุมอุณหภูมิ เพื่อป้องกันการระคายเคืองผิว

ข้อควรระวัง

- ควรมีเบาะรองตัวเด็ก
- ระวังตระวังคอและศีรษะเด็ก เนื่องจากเด็กยังมีกล้ามเนื้อคอไม่แข็งแรงมาก
- ผู้ปกครองต้องอยู่กับเด็กอย่างใกล้ชิดตลอดเวลาการลงน้ำ
- สังเกตว่าห่วงยางคอกแน่นไปหรือไม่

ตารางแสดงรูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กทารก

อายุ 5-6 เดือน

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM
ด้านการเคลื่อนไหว
(Gross Motor)

- ยืนตัวขึ้นจากท่านอนคว่ำ โดยเหยียดแขนตรง ทั้งสองข้างได้
- พลิกคว่ำ กระดืบตัว



กล้ามเนื้อที่ใช้

คอ ไหล่ แขน ลำตัว

รูปแบบการส่งเสริม

- เด็กนอนคว่ำเข่าของเล่นเพื่อให้เด็กผงกหัวขึ้น ทำซ้ำ 3-4 ครั้ง 10-15 นาทีต่อวัน
- เด็กนอนหงายยื่นมือหรือของเล่นให้เด็กจับขยับแขนยกขึ้นลง ซ้าย/ขวา ประมาณ 3-5 นาที
- ให้เด็กนั่งบนตักแล้วพาเขาตบมือ 5-10 ครั้งหรือ ยื่นสิ่งของให้เด็กฝึกหยิบจับ
- อุ้ม ให้คอเหนือบ่าผู้ปกครอง เพื่อฝึกการชันคอ
- จัดของเล่น มากระตุ้นให้เด็กคลานไปจับ

อุปกรณ์ที่ใช้

ของเล่นที่ทำให้เกิดเสียง มีสีสัน กล้องกระดาษเครื่องใช้ในบ้าน เช่น ถ้วยชาม ช้อน

ข้อควรระวัง

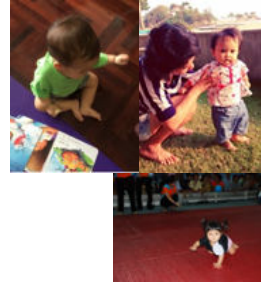
- ปูเสื่อ หรือเบาะรองตัวเด็ก
- ปรับสภาพบ้านให้เหมาะกับการคลาน ทั้งเรื่องความสะดวก และความปลอดภัย ของเครื่องใช้ไฟฟ้า หรือ สายไฟ

ตารางแสดงรูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กทารก

อายุ 7-9 เดือน

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM
ด้านการเคลื่อนไหว
(Gross Motor)

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



กล้ามเนื้อที่ใช้

มือ แขน คอ ไหล่ ลำตัว ขา

รูปแบบการส่งเสริม

- ให้เด็กล้มบนพื้น และหยิบจับของเล่นด้วยตัวเอง
- เขย่าของเล่นเพื่อให้เด็กคลานตาม ระยะ 2-3 เมตร
- ใช้ลูกบอลหลากสีกลิ้งไปมาเพื่อให้เด็กคลานไปจับ
- จัดกิจกรรมแข่งคลาน
- อาจใช้หมอนหรือผ้าห่ม ทำเป็นเครื่องกีดขวาง ให้เด็กคลานข้าม หรือคลานรอบๆ
- ให้เด็กเกาะเครื่องเรือน หรือรั้วคอกเด็ก เพื่อฝึกยืนหรือวางของเล่นบนโต๊ะให้เด็กยืนเอื้อม

อุปกรณ์ที่ใช้

ของเล่นที่ทำให้เกิดเสียง มีสีสั่น ลูกบอล เครื่องเรือน

ข้อควรระวัง

- ปูเสื่อ หรือเบาะรองตัวเด็ก
- หาเครื่องเรือนเพื่อยืน เช่น ตู้เตี้ยๆ เก้าอี้ หรือโซฟา
- ระวังสิ่งของที่มีคม และตุ้ตึ่งที่เป็นเหลี่ยม
- หลีกเลี่ยงการใช้รถหัดเดิน เนื่องจากอาจทำให้เดินได้ช้ากว่าเดิม

ตารางแสดงรูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกายสำหรับเด็กทารก

อายุ 10-12 เดือน

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM
ด้านการเคลื่อนไหว
(Gross Motor)

- ยืนนาน 2 วินาที



กล้ามเนื้อที่ใช้

มือ แขน ลำตัว ขา

รูปแบบการส่งเสริม

- ให้เด็กเกาะเครื่องเรือน หรือรั้วคอกเด็ก เพื่อฝึกยืน หรือวางของลงบนโต๊ะให้เด็กยืนเอื้อม
- จับแขนสองข้างให้เด็กฝึกยืนและเดินประมาณ 2-3 เมตร
- ฝึกให้เด็กได้เดินบนพื้นผิวสัมผัสที่แตกต่างกัน เช่น ทราย หลุม ปรุ เพื่อกระตุ้นฝ่าเท้า
- ถ้าเด็กเดินได้ดีแล้วจับมือข้างเดียวพาเด็กเดินประมาณ 4-5 เมตร หรือใช้รถเข็นสำหรับเด็ก (Stroller) ให้เด็กออกแรงขึ้นเดิน

อุปกรณ์ที่ใช้

พื้นผิวสัมผัสต่างๆ

ข้อควรระวัง

- ระวังสิ่งของที่มีคม และตุ้ตึงที่เป็นเหลี่ยม รวมถึงปลั๊กไฟ
- หลีกเลี่ยงการใช้รถหัดเดิน เนื่องจากอาจทำให้เดินได้ช้ากว่าเดิม

(2) วัย 1-3 ปี

เด็กวัยนี้ควรให้มีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเนื้อมัดใหญ่อย่างต่อเนื่อง ด้วยระดับความหนักของกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งเบา ปานกลาง จนถึงหนัก 180 นาที ต่อวัน

- โดยให้ความหลากหลายของกิจกรรมและสิ่งแวดล้อม เน้นที่กิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การทรงตัว การปีนขึ้นบันได ปีนป่าย การเดินเล่นรอบบ้าน เดินเล่น/สำรวจสภาพแวดล้อมนอกบ้าน ออกไปเล่นนอกบ้าน การปั่นจักรยานสามล้อ อาจให้เด็กช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน งานสวน เดิน/ปั่นจักรยานไปซื้อของ หรือเดิน/ปั่นจักรยานไปโรงเรียน ได้ด้วย
- สามารถแบ่งช่วงการมีกิจกรรมทางกาย ให้กระจายตลอดทั้งวัน 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)

ยืนอยู่ตามลำพัง
ได้นานอย่างน้อย 10 วินาที



กล้ามเนื้อที่ใช้

มือ แขน ไหล่ ลำตัว ขา

รูปแบบการส่งเสริม

- เกาะโซฟา/เก้าอี้ เดินระยะ 2-3 เมตร
- เดินมาหยิบสิ่งของที่ยื่นให้ระยะ 2-3 เมตร
- ใช้รถเข็น (Stroller) ให้เด็กออกแรงเดิน
- เปิดเพลง ให้เด็กเต้น เคลื่อนไหว หมุนมือ ประบมือ กระที่บเท้า

อุปกรณ์ที่ใช้

ของเล่นที่ทำให้เกิดเสียง มีสีสัน ลูกบอล เครื่องเรือน หรือเครื่องเล่นตักแตน ที่ให้เด็กจับแล้วเดินวนไปรอบๆ

ข้อควรระวัง

- ระวังสิ่งของที่มีคม และตุ้ตึ่งยึ่งที่เป็นเหลี่ยม รวมถึงปลั๊กไฟ
- 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

- เดินระยะ 3-5 เมตร ด้วยตัวเอง
- วางของเล่นตามจุดต่างๆ ให้เด็กเดินไปหยิบหรือลากกลับมาได้
- ฝึกปีนโซฟา เก้าอี้ บันได 3-5 นาที
- เล่นชิงช้าในสวน
- จับมือเด็ก ปีนขึ้นลงบันได 2-3 ชั้น

อุปกรณ์ที่ใช้

ของเล่นที่ทำให้เกิดเสียง มีสีสัน ลูกบอล เครื่องเรือน

ข้อควรระวัง

- ระวังสิ่งของที่มีคม และตุ้ตึ่งที่เป็นเหลี่ยม รวมถึงปลั๊กไฟ
- ระวังการตกจากที่สูง จากการปีน

ตารางแสดงการวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกาย สำหรับเด็ก 1-3 ปี

อายุ 19-24 เดือน

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM
ด้านการเคลื่อนไหว
(Gross Motor)

- เหยียดขาเตะลูกบอลได้



กล้ำมเนื้อที่ใช้

คอ แขน ลำตัว (ท้อง หลัง)

รูปแบบการส่งเสริม

- เด็กเดินหรือวิ่งถือของเล่นมาส่งให้ในระยะ 3-5 เมตร
- ขว้างลูกบอลแล้วเดินไปเก็บ 5-10 ครั้ง เเตะลูกบอล
- ปีนขึ้นลงบันได ตาข่าย ความสูงไม่เกิน 1 เมตร ได้
- เดินหรือวิ่งลากสิ่งของ ของเล่น ในระยะ 5-10 ได้
- วิ่งไล่จับ เด็กชอบที่จะถูกไล่ ถูกจับ และถูกกอด
- เล่นเครื่องดนตรีที่มีเสียง เช่น คีย์บอร์ด กลอง
- กระโดดคบก ข้ามของเล็กๆ เช่น กลองนม
- โบลิ่ง โดยใช้กลองนมและขวดพลาสติกทำเป็นพิน
- จับมือ ให้เด็กยืนขาเดียว
- ไถรถที่มีที่วางเท้า เพื่อควบคุมการเคลื่อนไหว และทรงตัว
- เล่นในสนามเด็กเล่น

อุปกรณ์ที่ใช้

- ลูกบอล บันได สิ่งก่อสร้างในบ้านเรือน/สิ่งแวดล้อม
นอกบ้าน
- เอากระปุกมาทำเป็นกลอง

ข้อควรระวัง

- ระวังสิ่งของที่มีคม และตุ้ตึ่งที่เป็นเหลี่ยม
รวมถึงปลั๊กไฟ

ตารางแสดงการวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกาย สำหรับเด็ก 1-3 ปี

อายุ 25-30 เดือน

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM
ด้านการเคลื่อนไหว
(Gross Motor)

กระโดดเท้าพื้นพื้นทั้ง 2 ข้าง



กล้ามเนื้อที่ใช้

มือ แขน ไหล่ ลำตัว ขา

รูปแบบการส่งเสริม

- เดิน วิ่ง ระยะ 10-20 เมตร 3-5 นาที
- ปีนป่ายเครื่องเล่นสำหรับเด็ก 5-10 นาที
- เล่นทำตาม (copy) เช่น ยืนขาเดียว ให้เด็กทำตาม
กางแขนเป็นเครื่องบิน กระโดด คลาน คืบ คว้า เขย่งเดิน
เล่นได้ทั้งครอบครัว
- กระโดดกบแข่งกัน
- ตะบอลเข้าประตู (goal)
- โยนบอลใส่ตะกร้า
- เล่นสนามเด็กเล่น
- เล่นตามโปรแกรม คิตส์เล่นเล่น (11 ฐาน)

อุปกรณ์ที่ใช้

คิตส์เล่นเล่น (11 ฐาน)

ข้อควรระวัง

- การหกล้ม
- ยานพาหนะในท้องถนน

ตารางแสดงการวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกาย สำหรับเด็ก 1-3 ปี

อายุ 31-36 เดือน

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM
ด้านการเคลื่อนไหว
(Gross Motor)

ยีนชาเดียว 1 วินาที



กล้ามเนื้อที่ใช้

มือ แขน ไหล่ ลำตัว ขา

รูปแบบการส่งเสริม

- ข้ามแม่น้ำ โดยใช้ผ้าหรือเสื่อกว้าง 12 นิ้ว ให้เด็กวิ่งแล้วกระโดดข้าม ค่อยๆ เพิ่มเป็น 24 นิ้ว
- ตะลูกโป่ง เข้าประตู
- เดินทำสัตว์ เช่น เป็ด หมา และทำเสียง
- เล่นตามโปรแกรม คิตส์เล่นเล่น (11 ฐาน)

อุปกรณ์ที่ใช้

คิตส์เล่นเล่น (11 ฐาน)

ข้อควรระวัง

- การหกล้ม
- ยานพาหนะในท้องถิ่น

(3) วัย 3-5 ปี

- เด็กวัยนี้จะมีความสามารถในการวิ่ง กระโดด ปีนป่าย และเตะลูกบอลได้ดีขึ้น บางคนจะเริ่มมีความชอบในการเล่นในรูปแบบของชนิดกีฬา เช่น เตะฟุตบอล วิ่งแข่งขัน ว่ายน้ำ
- ควรให้มีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่อย่างต่อเนื่อง ด้วยระดับความหนักของกิจกรรมแบบปานกลาง และ/หรือ หนักมาก **อย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน** โดยไม่จำเป็นต้องมีติดต่อกันตลอด แต่แบ่งช่วงให้กระจายตลอดทั้งวันได้ อย่างน้อย 10 นาทีต่อครั้ง
- ควรส่งเสริมการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อผ่านการเคลื่อนไหวและการเล่น
- ควรจะปล่อยให้เด็กเล่นตามความชอบ โดยไม่เน้นให้เล่นในรูปแบบการฝึกฝนหรือเล่นกีฬาที่มีกติกาหรือเน้นผลแพ้ชนะ
- ควรหยุดกิจกรรม หากเด็กแสดงอาการอ่อนเพลียมากจากการเล่น รวมทั้งควรให้เด็กดื่มน้ำให้เพียงพอ และดูแลความปลอดภัยในขณะที่เล่นด้วย



ตารางแสดงการวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกาย สำหรับเด็ก 3-5 ปี

อายุ 3-4 ปี

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM
ด้านการเคลื่อนไหว
(Gross Motor)

- ขึ้นลงบันไดสลับเท้า
โดยใช้มือจับราวบันได
- วิ่งและหยุด โดยไม่ล้ม
- กระโดดขาเดียวอยู่กับที่
- รับลูกบอลด้วยมือและลำตัว



กล้ำเนื้อที่ใช้

มือ แขน ไหล่ ลำตัว ขา

รูปแบบการส่งเสริม

- ฝึกขึ้นลงบันได
- พาออกไปวิ่งข้างนอกสถานที่ หรือในอาคารที่มีที่ว่าง
- โยนลูกบอลให้เด็ก
- เดินสวนสนามตามจังหวะกลอง
- กระโดดสองขาแบบจิ้งจี้
- โยนลูกบอลลงตะกร้า
- เปิดเพลง และเดินตามจังหวะ และปิดเพลงเป็นระยะ
เพื่อให้เด็กหยุดนิ่ง และเปิดเพลงต่อ
- จัดฐานการเล่นให้เด็ก

อุปกรณ์ที่ใช้

- บันได
- สถานที่ว่าง
- ลูกบอล

ข้อควรระวัง

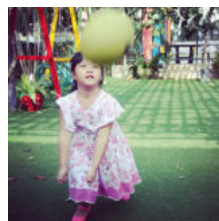
- ระวังการตกบันได
- จัดของให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อป้องกันการสะดุด
หกล้ม

ตารางแสดงการวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหว/ กิจกรรมทางกาย สำหรับเด็ก 3-5 ปี

อายุ 4-5 ปี

เกณฑ์พัฒนาการตามวัย DSPM
ด้านการเคลื่อนไหว
(Gross Motor)

- ขึ้นลงบันไดสลับเท้า โดยไม่ต้องใช้มือจับราวบันได
- วิ่งอ้อมหลัก โดยไม่ชน
- กระโดดขาเดียวอยู่กับที่อย่างต่อเนื่อง
- รับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง



กล้ามเนื้อที่ใช้

มือ แขน ไหล่ ลำตัว ขา

รูปแบบการส่งเสริม

- วิ่งซิกแซก
- ปาบอลไกล
- โยนบอลไปมา
- จิมน้ำไปไม่ให้เกิด
- แปะแข็ง
- Ribbon dance ใช้ริบบิ้นยาว 6 ฟุต ทำท่าต่างๆ เช่น วงกลม ขึ้นลง เลขแปด
- จำลองท่าสัตว์
- จัดฐานการเล่นให้เด็ก

อุปกรณ์ที่ใช้

- บันได
- สถานที่ว่าง
- ลูกบอล

ข้อควรระวัง

ระวังการสะดุดหกล้ม

ข้อแนะนำการนอนหลับ

การนอนหลับส่งผลต่อการหลั่งฮอร์โมนที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต (Growth Hormone) หากมีการนอนหลับที่เหมาะสมตั้งแต่ยังเล็ก จะทำให้มีส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นอย่างเต็มศักยภาพได้ เด็กในแต่ละช่วงวัยต้องการการนอนหลับที่ต่างกัน โดยสรุปดังนี้

- นอน 14-17 ชั่วโมง ต่อวัน
- นอน 12-15 ชั่วโมง ต่อวัน
- แบ่งเป็น 4 คาบ ต่อวัน และเริ่มฝึกนอนตอนกลางคืน ให้ยาวนานขึ้น โดยจัดสภาพแวดล้อมการนอนให้มีความมืดและเงียบ และลดจำนวนมือการก่อกวนตอนกลางคืนลง
- นอน 11-14 ชั่วโมง ต่อวัน
- อาจแบ่งเป็นนอนกลางวัน 2 คาบ เช่น เช้า และบ่าย
- นอน 10-13 ชั่วโมง ต่อวัน
- อาจแบ่งเป็นนอนกลางวัน 1 คาบ ช่วงบ่ายในเด็กทารก ควรให้เด็กนอนหงาย หรือตะแคง การนอนคว่ำอาจเกิดการกดทับปากและจมูกได้

วิธีสร้างสุขนิสัยในการนอนที่ดี

- 1.** กำหนดเวลาเข้าและเวลาตื่นให้เป็นเวลาที่สม่ำเสมอ
- 2.** จัดห้องนอนให้ดูผ่อนคลายและสงบ ไม่มีโทรทัศน์และคอมพิวเตอร์ในห้องนอน
- 3.** ไม่ให้เด็กดื่มเครื่องดื่มหรือขนมที่มีกาเฟอีน เช่น น้ำอัดลม ลูกอมกาแฟ ช็อกโกแลต และชา

4. ไม่ให้เด็กนอนช่วง กลางวันมากเกินไป และไม่ให้เด็กหลับ ในช่วงเย็น

5. การจัดสภาพแวดล้อม ในห้องนอนให้ถูก สุขลักษณะ จะทำให้ เด็กรู้สึกอยากเข้านอน เช่น เปิดไฟแสงสลัว เปิดเพลงคลอเบาๆ ที่นอนนุ่มๆ มีที่กั้น ป้องกันการตกเตียง

6. ผู้ปกครองควรทำกิจกรรม เบาๆ ในขณะที่เข้านอนกับเด็ก เช่น การเล่านิทาน ร้องเพลงกล่อม เพื่อสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่างเด็ก และผู้ปกครอง และเพื่อความ รู้สึกปลอดภัย อันจะช่วย ส่งผลต่อการนอนหลับที่ดี

แนวทางการจัดกิจกรรม ทางกายให้

เด็กปฐมวัยยังมีความเปราะบางทางสภาพร่างกาย จึงต้องระวังเรื่องการ ดูแลความปลอดภัยของสถานที่และอุปกรณ์ให้สะอาด และไม่เป็นอันตราย



การจัดสถานที่และอุปกรณ์
และการดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อความปลอดภัย ได้แก่ ให้เล่นบริเวณพื้นเรียบ สนามหญ้านุ่ม หรือมีแผ่นกันลื่นล้า ไม่มีของมีคม ไม่มีปลั๊กไฟ ไม่ใกล้กับ แหล่งน้ำมากเกินไป



ห้ามเขย่า
หรือโยนตัว เพราะอาจเกิดอันตรายต่อ สมองเด็กได้



ควบคุมอุณหภูมิ

ไม่ให้หนาวหรือร้อนเกินไป ไม่ให้โดนแดดจ้าเป็นเวลานาน และให้ดื่มน้ำให้เพียงพอ

ระวังเรื่องการตกเตียงหรือเปล

ให้มีซี่ราวกันตกห่างกันไม่เกิน 6 เซนติเมตร ทุกด้านมุมเสา ไม่มีส่วนยื่นเกินกว่า 1.5 มิลลิเมตร เบาะที่นอนห่างจากซี่ราว แต่ละด้านไม่เกินด้านละ 3 เซนติเมตร

20:00 น. นอนหลับ

19:00-20:00 น. กิจกรรมเบาๆ
เช่น เล่นกีฬา เล่นตัวต่อ สวดมนต์

16.00-19.00 น. ผู้ปกครองพาเด็ก
ทำงานบ้าน รดน้ำต้นไม้ ทำกับข้าว
จ่ายตลาด หรือพาเด็กเล่นที่สวนสาธารณะ
นอกบ้านด้วยกิจกรรม เดิน วิ่งเล่น
วิ่งไล่จับ เล่นเครื่องเล่น ปั่นจักรยาน
รับประทานอาหารเย็น อาบน้ำ
ดื่มนม แปรงฟัน

15:30-16:00 น. ฟังนิทาน เล่นของเล่น

14:00-15:30 น. กิจกรรมช่วงบ่าย

*ออกแบบขึ้นเพื่อเป็นตัวอย่างกิจกรรม
เพื่อให้มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ
สามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับบริบท
ชีวิตประจำวัน

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

07:00-08:00 น.
รับประทานอาหารเช้า

08:00-09:00 วิ่งเล่น

09:00-10:30 นอนหลับ

10.30-11.30 เล่นของเล่น วิ่งเล่น

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

12:30-14:00 น. นอนหลับ

20:00-21:00 น. นอนหลับ

19:00-20:00 น. กิจกรรมเบาๆ
เช่น เล่นิทาน เล่นตัวต่อ สวดมนต์

16.00-19.00 น. ผู้ปกครองพาเด็ก
ทำงานบ้าน รดน้ำต้นไม้ ทำกับข้าว
จ่ายตลาด หรือพาเด็กเล่นที่สวนสาธารณะ
นอกบ้านด้วยกิจกรรม เดิน วิ่งเล่น
วิ่งไล่จับ เล่นเครื่องเล่น ปั่นจักรยาน
รับประทานอาหารเย็น อาบน้ำ
ดื่มนม แปรงฟัน

15:30-16:00 น. เดินทางกลับจากโรงเรียน
หากเป็นไปได้ส่งเสริมให้เดินกลับบ้าน
กับผู้ปกครอง

14:00-15:30 น. กิจกรรมช่วงบ่าย

*ออกแบบขึ้นเพื่อเป็นตัวอย่างกิจกรรม เพื่อให้มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ สามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับบริบทชีวิตประจำวัน

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
ทิ้งไข่และไม่ใช้อุปกรณ์

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

12:30-14:00 น. นอนหลับ

ตัวอย่าง การเล่นของเด็กปฐมวัย แรกเกิด - 1 ปี



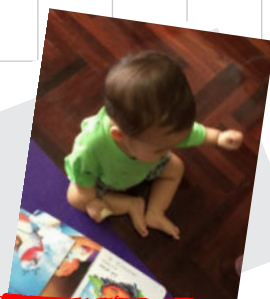
กำ บีบ เขย่าของเล่น



ยกคอ/ชูคอ



นั่งไขว่ห้าง
หรือผู้ปกครองช่วยประคอง



นั่งหลังตรง เอี้ยวตัวเล่นของเล่น



เกาะเดิน / เดินเล่น



เล่นเครื่องเล่นโดยมีผู้ปกครอง
ช่วยประคอง

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



ว่ายน้ำ/เล่นน้ำ



เล่นโดยไม่ใช้อุปกรณ์
เช่น เปิดเพลงต้น



ทำงานบ้าน เช่น รดน้ำต้นไม้
กวาดบ้าน



เดินไปโรงเรียนกับผู้ปกครอง

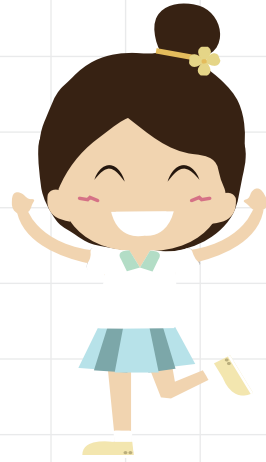


การละเล่นพื้นบ้าน
เช่น ม้าก้านกล้วย งูกินหาง



เล่นเครื่องเล่นเด็กกลางแจ้ง

ตัวอย่าง รูปแบบกิจกรรม "คิดส์เล่นเล่น (11 ฐาน)"



กิจกรรม "คิดส์เล่นเล่น (11 ฐาน)" เหมาะสำหรับ เด็กวัย 2-3 ปีขึ้นไป เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อได้สมกับวัย ใช้หลักการ ให้สามารถนำไปใช้ได้จริง สอดคล้องกับบริบท สะดวก ง่าย และมีค่าใช้จ่ายน้อย เหมาะสำหรับผู้ปกครองที่ต้องการจัดรูปแบบการเล่นในบ้าน และครูพี่เลี้ยงที่สถานดูแลเด็กเล็ก

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

ฐานที่

1

วิ่งฝึกกำลัง

วัตถุประสงค์

1. พัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนเลือด
2. พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อขา

วิธีเล่น : วิ่งจากจุดเริ่มต้นไปถึงระยะที่กำหนด 10 เมตร

ข้อแนะนำ

พื้นที่วิ่งต้องเรียบ ไม่ขรุขระ



ฐานที่

2

วิหคเหินลม

วัตถุประสงค์

1. พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อขา
2. พัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว และทรงตัว (กล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัว)

วิธีเล่น : วิ่งจากจุดเริ่มต้นอ้อมกรวยซ้าย ขวา จนถึงจุดสิ้นสุด

ข้อแนะนำ

1. กรวยสูงไม่เกิน 30 เซนติเมตร
2. วางกรวยห่างกันประมาณ 60-70 เซนติเมตร



ฐานที่

3

กบกระโดด

วัตถุประสงค์

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

วิธีเล่น : ให้เด็กกระโดดไปข้างหน้าต่อเนื่องกันจนถึงจุดสิ้นสุด โดยกระโดดสองขา หรือขาเดียวก็ได้

ข้อแนะนำ

พื้นที่วิ่งต้องเรียบ ไม่ขรุขระ



ฐานที่

4

อุโมงค์หรรษา

วัตถุประสงค์

พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรง ความทนทาน และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อแขน ไหล่

วิธีเล่น : ให้เด็กคลานไปตามท่อจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง

ข้อแนะนำ

1. ท่อทรงกลมเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 80-100 เซนติเมตร ยาว 2 เมตร
2. ถ้าเป็นท่อเหล็กขอบท่อควรมียางหุ้มเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดจากการกระแทกหรือวิ่งชน



ฐานที่ 5

ปีนเขาหิมาลัย

วัตถุประสงค์

1. พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรง ความทนทาน และอ่อนตัวของกล้ามเนื้อแขน ไหล่
2. พัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนเลือด

วิธีเล่น : ให้เด็กปีนป่ายไปตามเชือกตาข่ายจากด้านล่างขึ้นด้านบน และลงไปยังอีกด้านหนึ่ง

ข้อแนะนำ

1. ราวไต่สูง 1 เมตร กว้าง 1.5 เมตร มีเชือกถักเป็นตาข่ายสีเหลี่ยม
2. ขอบของท่อควรมียางมียึดขอบเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดการกระแทกหรือวิ่งชน



ฐานที่ 6

ปีนขึ้นบันได สไลเดอร์

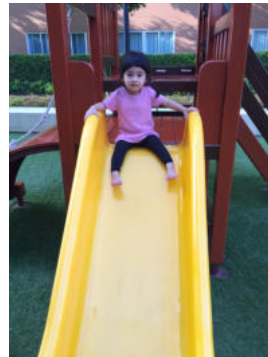
วัตถุประสงค์

1. พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ไหล่ ขา
2. พัฒนาสมรรถภาพด้านการทรงตัว (กล้ามเนื้อ แขน ขา ลำตัว)

วิธีเล่น : ให้เด็กปีนขึ้นบันไดความสูงไม่เกิน 1 เมตร และนั่งสไลด์ตัวลงมา

ข้อแนะนำ

บันไดสูงไม่เกิน 1 เมตร ที่สไลด์ยาวไม่เกิน 2 เมตร



ฐานที่

7

กระโดดคว่ำฝืน

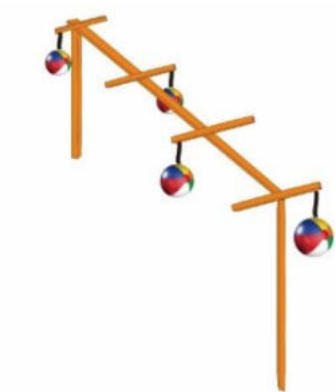
วัตถุประสงค์

1. พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรง ความทนทาน และพลังของกล้ามเนื้อแขน ไหล่ ขา
2. พัฒนาสมรรถภาพด้านการทรงตัว (กล้ามเนื้อ แขน ขา ลำตัว)

วิธีเล่น : ให้เด็กกระโดดใช้มือแตะลูกบอลที่ละลูกสลับกันไปมาจนครบ

ข้อแนะนำ

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



ฐานที่

8

วางไข่ในตะกร้า

วัตถุประสงค์

1. พัฒนาระบบประสาทสัมผัส การมองเห็น/การวัดระยะ
2. พัฒนาระบบกล้ามเนื้อมือ แขน ไหล่

วิธีเล่น : วางตะกร้าเรียงกันเป็นแถวตอนหรือหน้ากระดาน และให้เด็กจับลูกบอลโยนใส่ตะกร้า

ข้อแนะนำ

1. ตะกร้ากว้างประมาณ 30 เซนติเมตร
2. ระยะห่างจากจุดยืนประมาณ 1.50-2.50 เมตร



ฐานที่ 10

ยิงประตูคู่ฝืน

วัตถุประสงค์

1. พัฒนาระบบประสาทสัมผัส การมอง/การวัดระยะ
2. พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

วิธีเล่น : ให้เด็กเริ่มต้นเตะลูกบอลให้เข้าประตู

ข้อแนะนำ

1. เสาประตูสูง 50 เซนติเมตร กว้าง 1 เมตร
2. ระยะเตะจุดเริ่มห่างจากประตู ประมาณ 1.50-3 เมตร



ฐานที่ 9

เท้าคู่สู้ใจกลาง

วัตถุประสงค์

1. พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรง ความทนทาน และพลังของกล้ามเนื้อขา
2. พัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องตัว และทรงตัว (กล้ามเนื้อแกน ขา ลำตัว)

วิธีเล่น : ให้เด็กกระโดดเท้าคู่ไปที่วงกลมอย่างจนครบ

ข้อแนะนำ

ใช้วงกลมพลาสติก รัศมีประมาณ 40-60 เซนติเมตร วางห่างกันประมาณ 15-30 เซนติเมตร



11

ฐานที่ 11 กระโดดคว่ำฝึน

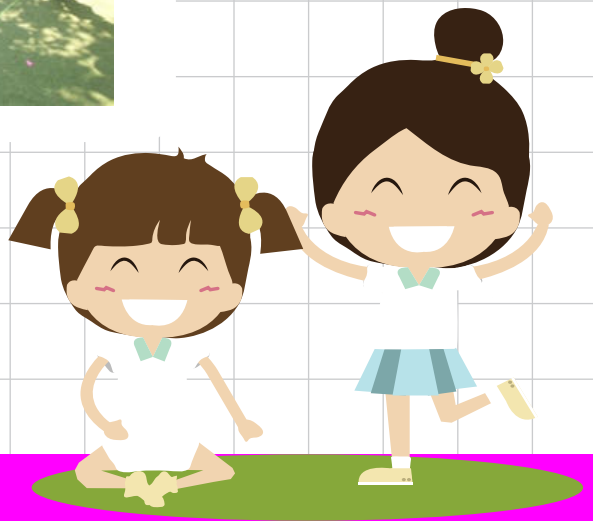
วัตถุประสงค์

1. พัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อขา
2. พัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนเลือด

วิธีเล่น : ให้เด็กวิ่งจากจุดเริ่ม (จุดที่ยืนเตะบอลในฐานที่ 10) ไปเส้นบอกระยะที่ห่างออกไปประมาณ 10-15 เมตร

ข้อแนะนำ

พื้นที่วิ่งควรเป็นพื้นเรียบ



บทสรุป

ผู้จัดทำ เชื่อเสมอมาว่า “เด็กเกิดมาเพื่อเคลื่อนไหว” แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับสำหรับเด็กปฐมวัยเล่มนี้ ได้รับการจัดทำขึ้น เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กปฐมวัย ให้กับผู้เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นผู้กำหนดนโยบายสุขภาพ การศึกษา ผู้ดูแลเด็ก คุณครู รวมถึงผู้ปกครอง ได้ตระหนักถึงความสำคัญ และส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายให้กับเด็กปฐมวัย อันเป็นวัยที่มีความสำคัญในการเจริญเติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคม

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กวัยนี้ ผู้ใหญ่รอบตัวคือปัจจัยสำคัญ ทั้งการกระตุ้น พฤติกรรม การสร้างสภาพแวดล้อมให้จูงใจและเอื้อให้เด็กมีกิจกรรมทางกาย รวมถึงการจำกัด การเข้าถึงสภาพแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคต่อการมีกิจกรรมทางกายด้วย ทั้งนี้พึงระลึกว่า ธรรมชาติ เด็กวัยนี้ คือ การเล่น เพื่อความสนุก เพื่อความภาคภูมิใจในทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายของตนเอง เพื่อพัฒนาการทางร่างกาย สมอง จิตใจ และสังคม

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

”

เอกสารอ้างอิง

- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2546. ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับเด็ก (อายุ 2-12 ปี). นนทบุรี. <https://app.box.com/s/mfgeumlkjh775xklrjnx>.
- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2546. การออกกำลังกายสำหรับเด็ก. นนทบุรี. <https://app.box.com/s/vekmliq6clpq93pcjkzv>.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2552. รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยอายุ 3-5 ปี ตามสมรรถนะของเด็กปฐมวัย ในการพัฒนาตามวัย. สืบค้นจาก http://www.onec.go.th/onec_backoffice/uploads/Book/427-file.pdf. เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2559.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2552. สมรรถนะของเด็กปฐมวัย ในการพัฒนาตามวัย 0-3 ปี: แนวแนะสำหรับผู้ดูแลเด็ก ครู และอาจารย์. สืบค้นจาก http://www.onec.go.th/onec_backoffice/uploads/Book/426-file.pdf. เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2559.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. 2552. สมรรถนะของเด็กปฐมวัย ในการพัฒนาตามวัย 3-5 ปี: แนวแนะสำหรับผู้ดูแลเด็ก ครู และอาจารย์. สืบค้นจาก 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). (อดีตสำเนา).
- 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. 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 บุญยะสิทธิ์พรณ
นายแพทย์อืด ลอประยูร
ดร.นายแพทย์ไพโรจน์ เสาน่วม
นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย
นายแพทย์สมบุญรณ์ ท้ายอยู่สุข

แพทย์หญิงมารีสา ทศมาศวรกุล
แพทย์หญิงณิชา ทศนัชนาญชัย

คุณนิรมล ราศรี
คุณอรณา จันทรศิริ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมตตา ปิ่นทอง

คุณจิราวัฒน์ ปรีดถกรกุล

คุณพิมพ์พร สุรกิตติดำรง
คุณกิติมา พัวพัฒนกุล
คุณพรทิพย์ วรวิษณุ
คุณภัคพิราพร สุขแก้วชัยวิภาค
คุณเพชร ชินสีห์

สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล

โรงพยาบาลกลาง
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
มหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
มหาวิทยาลัยมหิดล

สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา
สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม



กรมอนามัย
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเมืองสุภาพ



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ