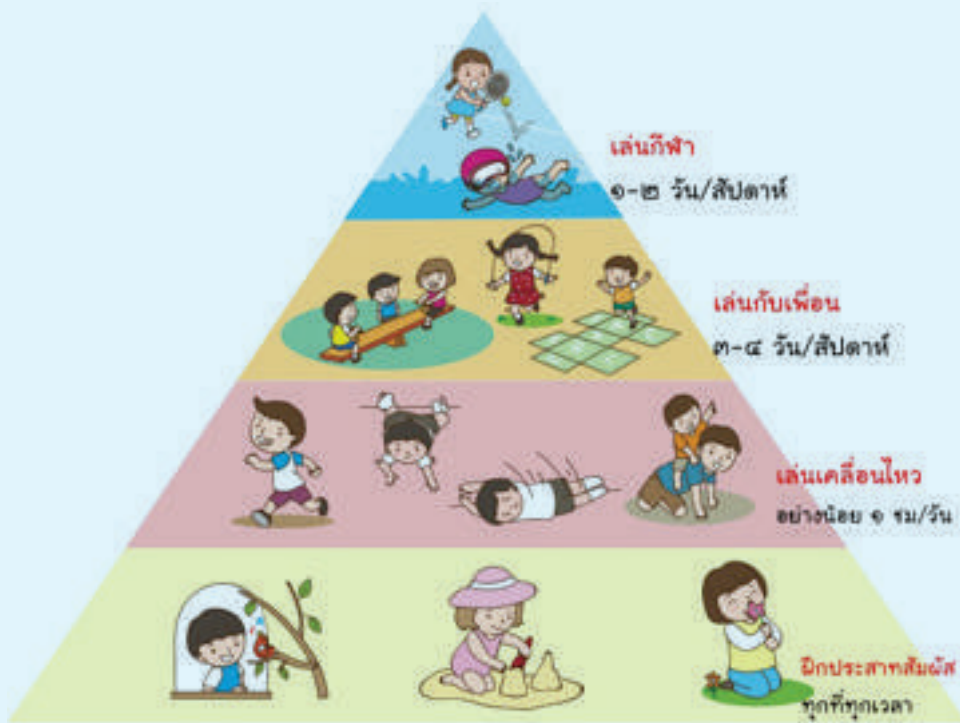


บทที่ ๗

การฝึกร่างกาย



การฝึกร่างกาย



การฝึกร่างกาย

✦ การฝึกร่างกาย

- ร่างกายแข็งแรง ทนทาน
- ร่างกายคล่องแคล่ว

✦ การฝึกร่างกายมีประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างไร

✦ สังเกตอย่างไรว่าร่างกายของลูกคล่องแคล่ว ทนทาน หรือไม่

✦ วิ่งเล่น ออกกำลังกาย แล้วจะช่วยให้ลูกพูดได้เร็วขึ้นจริงหรือ

✦ การฝึกร่างกายที่สำคัญมีอะไรบ้าง

✦ ต้องฝึกมากแค่ไหน บ่อยแค่ไหน

✦ ถ้าลูกมีพัฒนาการล่าช้ามาก อยู่ในกลุ่มเด็กพิเศษ ควรเน้นฝึกร่างกายลูกมากแค่ไหน

✦ ฝึกอะไรก่อนหลัง

✦ การฝึกร่างกายกับการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างเป็นองค์รวม

✦ ตัวอย่างกิจกรรมฝึกร่างกาย

- ออกกำลังกายพื้นฐาน
- ฝึกการฟัง
- ฝึกการมอง

✦ สรุปหลักสำคัญในการฝึกร่างกาย

การฝึกร่างกาย

การฝึกร่างกาย หมายถึง การออกกำลังกาย หรือ การฝึกให้สมองสั่งร่างกาย ให้ทำงานพร้อมๆกันได้คล่องแคล่วขึ้น รวดเร็วขึ้น และแข็งแรงทนทานมากขึ้น

ร่างกายแข็งแรง ทนทาน หมายถึง ทำอะไรได้นาน ไม่เหนื่อยง่าย ไม่ล้าง่าย เช่น นั่งเล่นได้ นาน ไม่ลงไปนอน วิ่งเล่นสนามเด็กเล่นได้ นาน

ร่างกายคล่องแคล่ว หมายถึง สมองสั่งร่างกายหลายๆ ส่วนให้ทำงานได้พร้อมๆกันได้ เช่น กระโดดเชือก สมองสั่งให้มือแกว่ง สั่งให้ตามอง และสั่งให้ขากระโดดได้เป็นจังหวะที่พอดีกัน หรือ การขี่จักรยาน ขาต้องถีบเป็นวงรอบ มือต้องกำที่บังคับจักรยาน เปลี่ยนทิศทางไปมา ร่างกายต้องพยายามทรงตัวในท่าหนึ่ง ตามองไปข้างหน้าและรอบๆ หูฟังเสียงรถ จะเห็นว่า**ร่างกายทำงานได้พร้อมๆกันหลายส่วน**

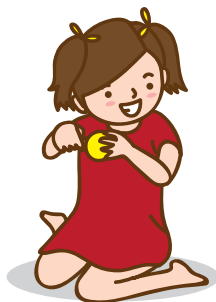
การฝึกร่างกายมีประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างไร

- เด็ก**กระฉับกระเฉงขึ้น** เหม่อลายน้อยลง
- สมองสั่งการทำงานที่เป็นขั้นตอนได้คล่องแคล่วขึ้น **ทำงานซับซ้อนได้จนเสร็จ** เช่น ช่วยแม่ล้างจาน ช่วยแม่รดน้ำต้นไม้
- เด็ก**เรียนหนังสือได้ง่ายขึ้น เก่งขึ้น** สามารถใช้ร่างกายทำงานพร้อมๆกันได้ เช่น ในห้องเรียนเด็กต้องฟังครูพูด และจดตามกระดาน (หูฟังครู - ตามองกระดาน - มือจด)
- เด็กทำกิจกรรมได้นานขึ้น **ไม่อ่อนเลี้ยวกับพื้น** ไม่เหนื่อยง่าย ไม่ล้าง่าย
- เด็กสงบตัวเองได้เร็วขึ้น ปัญหาอารมณ์รุนแรง เล่นแรงๆกับเพื่อน ลดน้อยลง **กำกับควบคุมร่างกายตัวเองได้ดีขึ้น**

สังเกตอย่างไรว่าร่างกายของลูกคล่องแคล่ว ทนทาน หรือไม่

เด็กที่มีปัญหาพัฒนาการช้า เช่น พูดช้า เรียนรู้ได้ช้ากว่าเพื่อนๆ ในห้อง ชอบเหม่อลอย สอนอะไรแล้วจำไม่ค่อยได้ หรือขีดเขียนหนังสือไม่คล่อง ถ้าเราเอาเด็กกลุ่มนี้มาประเมินทักษะด้านร่างกาย เราจะพบว่าเด็กจะดูไม่คอยแข็งแรง ไม่คอยคล่องแคล่ว ซึ่งคุณพ่อคุณแม่อาจลองสังเกตลูกเบื้องต้นง่ายๆ ดังต่อไปนี้

- ง่ายที่สุด เริ่มต้นด้วยการสังเกต **ท่าหนั่งของลูก** เวลานั่งที่พื้นลูกมักนั่งอยู่ในท่าใด เด็กที่มีความตึงตัวของกล้ามเนื้อน้อย มักจะนั่งในท่า w sitting หรือ บางคนก็ชอบนั่งท่าแปลกๆ ขาข้างหนึ่งงอ อีกข้างเหยียดออก คือ ดูแปลกๆ ว่านั่งแบบนี้ได้ไงเนี่ย หรือบางคนก็ชอบนอนเลื้อย นั่งเล่นได้ไม่นาน และโดยส่วนใหญ่มักจะนั่งหลังค่อม



นั่งท่า w



นั่งท่าบิดเบี้ยว



นั่งเหยียดขา



นั่งขัดสมาธิ

- **การรับส่งบอล** ถ้าเราสังเกตเด็กอายุ ๓ - ๔ ขวบทุกๆไป เราจะเห็นเด็กมีความเป็นอัตโนมัติในการรับส่งบอลโดยไม่ต้องบอก สอน หรือ ทำให้ดู เด็กจะยื่นแขนออกมาข้างหน้า อยู่ในท่าเตรียมพร้อม รอรับบอล เมื่อแม่ส่งลูกให้เด็กเอาลูกบอลมาประคองไว้ที่หน้าอก คือใช้หน้าอกช่วยประคองลูกไว้ไม่ให้หล่น จากนั้นก็ค่อยๆโยนลูกบอลกลับไปมาต่อได้ แต่เมื่อให้เด็กที่พูดช้า พัฒนาการล่าช้า ลองเล่นรับส่งบอล เราจะพบความไม่เป็นอัตโนมัติในการเรียนรู้ที่จะขยับ จัดท่าของร่างกาย เด็กจะไม่สามารถเตรียมพร้อมท่าทาง หรือ ไม่สามารถขยับเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่คล่องตัวในการเปลี่ยนท่าทาง การกระเษะต่างๆ

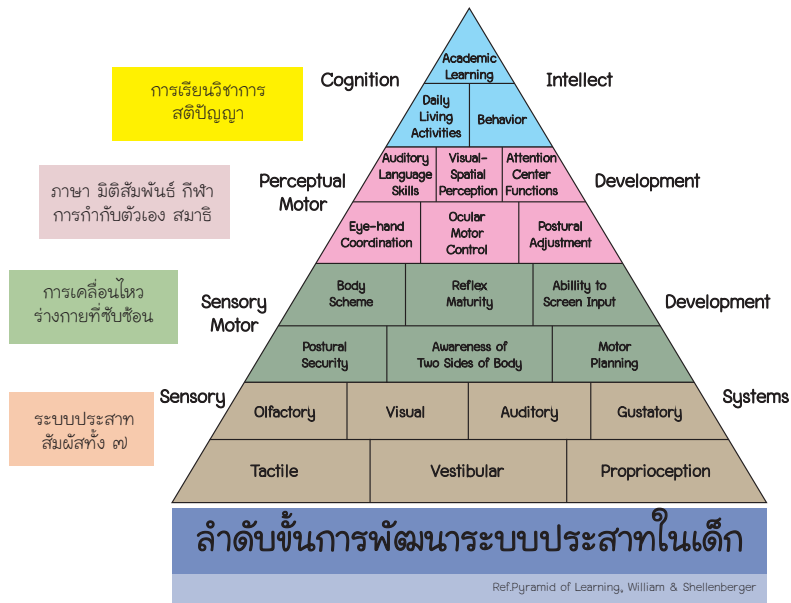


- **ขี้จักรยาน** เป็นประวัติที่พบได้บ่อย ในเด็ก ๓ - ๔ ปี ซึ่งน่าจะจะสามารถขี่จักรยานสามล้อ และสี่ล้อได้แล้ว พ่อแม่ก็มักจะเล่าว่าลูกไม่สนใจขี่ หรือเล่าว่าลูกยอมขึ้นไปนั่งแต่ไม่ยอมปั่นจักรยานเอง หรือถ้าปั่นได้ก็จะปั่นได้แบบ กล้าๆกลัวๆ ไม่สามารถใช้เท้าถีบเป็นวงรอบได้เอง
- การออกกำลังกายที่ต้องใช้ทั้งแขนขาพร้อมๆกัน เช่น **กระโดดตบมือ** ซึ่งเด็กอายุประมาณ ๔ - ๕ ปี ก็น่าจะทำได้แล้ว แต่เด็กที่ร่างกายไม่คล่องแคล่ว เราก็จะเห็นความยากลำบาก เช่น เมื่อตบมือขึ้นเหนือศีรษะ ก็จะไม่กางขาออก หรือ ถ้าตั้งใจจะกางขาออก มือก็จะไม่ตบ เพราะ สมองไม่สามารถสั่งร่างกายให้ทำงาน พร้อมๆกันได้ ต่างจากเด็กวัยเดียวกันที่พ่อแม่เฝ้าดู ทดลองทำสัก สองสามครั้งเด็กก็จะเรียนรู้ที่จะขยับร่างกายและทำตามได้เลย
- **การกระโดดเชือก** เด็กอายุประมาณ ๖ ปี น่าจะทำได้แล้ว คือ หมุนแขนเป็นวง เพื่อแกว่งเชือกข้ามศีรษะ แล้ว กระโดดสองขาข้ามเชือก เป็นจังหวะสอดคล้องกันทั้งการหมุนแขน และการกระโดด เด็กที่มีพัฒนาการปกติ เมื่อได้ฝึกฝนสักที่สองที ก็มักจะเรียนรู้ที่จะทำได้ โดยไม่ยาก แต่เด็กที่ไม่ค่อยคล่องแคล่ว ก็จะพบว่าเด็กไม่สามารถทำได้ ทำแล้วงง งง เช่น แขนแกว่ง แล้วขาไม่กระโดด หรือ เมื่อขากระโดด แขนก็ลืมห่าง เป็นต้น



วิ่งเล่น ออกกำลังกาย แล้วจะช่วยให้ลูก พุดได้ เร็วขึ้นจริงหรือ

จริงหรือไม่จริง เราลองมาทำความรู้จักเรื่องลำดับขั้นการพัฒนาสมองของเด็กกันก่อน



สมองมีลำดับขั้นของการพัฒนา เริ่มจากการพัฒนาระบบประสาทสัมผัสทั้ง ๗ (การมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การกอดสัมผัส การทรงตัว การเคลื่อนไหวง่ายๆ) ต่อมา คือ **การเคลื่อนไหวร่างกายที่ซับซ้อนขึ้น** (เช่น ปีนป่าย ตีลังกา โยนรับบอล ตีตบแปะ กระโดดเชือก) ต่อมาเป็นการทำงานของสมองขั้นสูงที่ซับซ้อนมากขึ้น ได้แก่ **การใช้ภาษา การมีสมาธิ จดจำความสามารถในการกำกับตัวเอง การเล่นเกม** และต่อยอดไปสู่การเรียนรู้วิชาการและระดับสติปัญญาต่อไป

เด็กที่จะพูดได้ พื้นฐานโครงสร้างสมองส่วนระบบประสาทสัมผัส และการเคลื่อนไหวร่างกายที่ซับซ้อนต้องทำหน้าที่ได้คล่องแคล่วก่อน ถ้าโครงสร้างพื้นฐานยังกระพร่องกระแพรง ก็**เปรียบเหมือนการพยายามสร้างบ้านบนพื้นทราย เป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำได้ ต่อยอดขึ้นไปไม่ได้**

ถ้าลูกรังยังไม่พูดได้ นอกจากพยายามฝึกเรื่องการสื่อสารกับลูกแล้ว การเน้น**การออกกำลังกาย** ฝึกระบบประสาทสัมผัส หยิบ จับ ลงมือทำมากๆ ก็จะช่วยให้สมองของลูกคล่องแคล่ว ว่องไว เป็นการเตรียมความพร้อมสมองของลูกให้มีโครงสร้างพร้อมที่จะรองรับ **“ภาษา”**

การวิ่งเล่น ออกกำลังกายที่ซับซ้อน จึงเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ลูกพูดได้เร็วขึ้นค่ะ !!

การฝึกร่างกายที่สำคัญมีอะไรบ้าง

การฝึกร่างกายที่ช่วยพัฒนาเด็กที่สำคัญ ได้แก่

1. **ฝึกควบคุมกำกับร่างกาย** เช่น การวิ่งเปลี่ยนทิศทางเร็วๆ การฝึกควบคุมจังหวะวิ่งเร็ว เร็วมากๆ วิ่งช้า ช้าลงอีก ช้ามากๆๆ แบบ slow motion



2. **ฝึกการมองเห็น การฟัง** เช่น เกมหาสมบัติ ทำท่าเลียนแบบคุณแม่ ฝึกทำตามคำสั่งหลายขั้นตอน



3. **ฝึกการสั่งการกล้ามเนื้อและการใช้ร่างกายทั้งหมดพร้อมๆกัน** ได้แก่ การทำงานหลายขั้นตอนจนเสร็จ เช่น ช่วยรดน้ำต้นไม้ ช่วยล้างจาน การเล่นกับเพื่อนเป็นกลุ่ม เล่นตามกฎกติกา

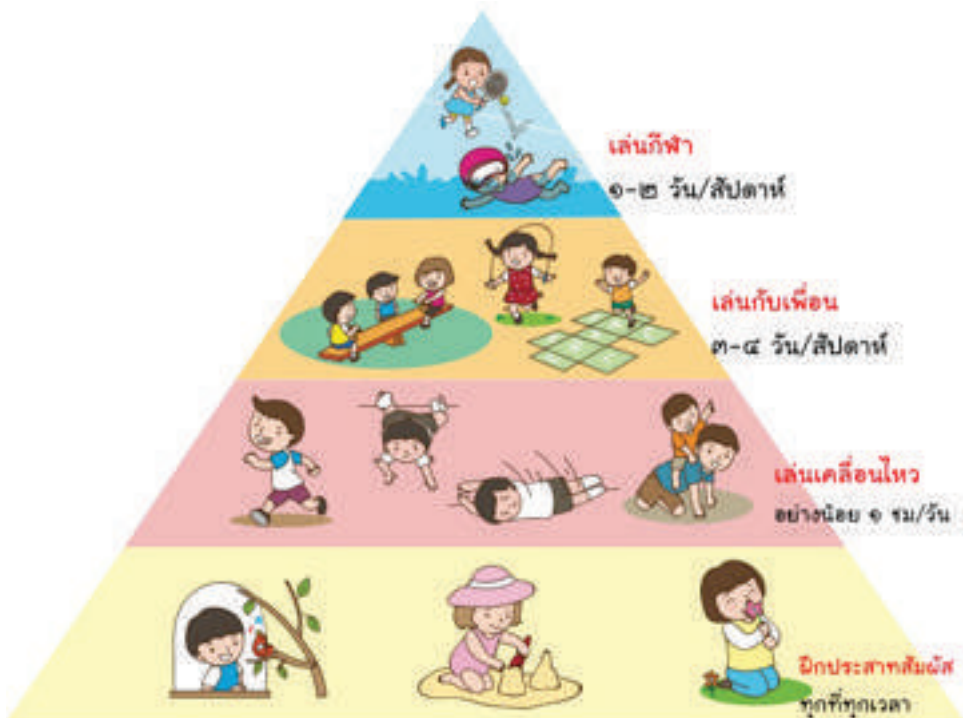


4. **ฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ** เช่น วิ่งเล่นจนเหงื่อออก วิ่งได้นาน โหนบาร์ กระโดดเชือก sit up ว่ายน้ำ



ต้องฝึกมากแค่ไหน บ่อยแค่ไหน

ยิ่งฝึกมากก็ยิ่งเก่งมากค่ะ **ฝึกบ่อยๆ** สมองก็จะทำงานได้คล่องแคล่วขึ้น ลูกก็จะมี **พัฒนาการดีขึ้นเร็ว** แต่อย่าลืมหลักการสำคัญ คือ เด็กต้องมีแรงจูงใจ มีอารมณ์ร่วมอยากทำด้วย พ่อแม่ต้องขยันหาแรงจูงใจ มาชักชวนลูกให้ทำกิจกรรมต่างๆ แรงจูงใจในเด็กไม่ต้องการอะไรที่ราคาแพงมาก แค่รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ อารมณ์ที่แจ่มใสของคุณพ่อคุณแม่ ลูกก็ยอมทำตามแล้ว ถ้าพ่อแม่พยายามลงมาเล่นสนุกกับลูก ชวนลูกออกกำลังกายแล้ว ลูกยังไม่ค่อยยอมทำ ส่วนใหญ่เกิดจากกิจกรรมนั้นยังยากเกินไปสำหรับร่างกายของลูกค่ะ



กิจกรรมประจำวันที่บ้าน ถ้าพ่อแม่ลองฝึกลดความเร่งรีบในชีวิตประจำวันลง ให้เวลาเปิดโอกาสให้ลูกช่วยทำงานรอบตัวมากขึ้น ลูกก็จะได้รับโอกาสการฝึกต่างๆที่สอดแทรกไปในชีวิตประจำวันตลอดทั้งวัน

- เด็กเล็กๆ เวลาไปไหน แทนที่จะขึ้นลิฟท์ก็ชวนลูกเดินขึ้นลงบันได ฝึกการทรงตัว ความแข็งแรงทนทานกล้ามเนื้อ
- เปลี่ยนจากการนั่งรถส่วนตัว ติดแอร์เย็นๆ เป็นพาลูกขึ้นรถเมล์ ลงเรือ นั่งสองแถว ซีมอเตอร์ไซด์ รถไฟฟ้า ฝึกการทนต่อเสียงเครื่องยนต์ การเจอคนพลุกพล่านวุ่นวาย (เสียงเครื่องยนต์ สัมผัสอากาศร้อนๆ กลิ่น การทรงตัว)
- ช่วยทำอาหารที่บ้าน เช่น ช่วยเด็ดใบตำลึง ช่วยตีไข่ ช่วยซาวข้าว (สัมผัส กลิ่น รสชาติ กล้ามเนื้อมือ)
- กิจวัตรในบ้าน เช่น จัดเรียงเสื้อผ้าใส่ตู้ ซักทรงเท้า รดน้ำต้นไม้ กรอกน้ำใส่ขวด (กล้ามเนื้อมือ ตา การจัดลำดับ การทำงานเป็นขั้นตอนจนเสร็จ)

อย่างที่สอง คือ **การฝึกการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน** โดยทำที่บ้านร่วมกับคุณพ่อ คุณแม่ พี่น้อง เช่น โยนรับบอล กระโดดตบมือ ตีตบแปะ กระโดดเชือก ซี่จักรยาน กิจกรรมพวกนี้ควรทำเป็นกิจวัตรสม่ำเสมอทุกวัน ทำน้อยๆ แต่ทำสม่ำเสมอ อาจจะ ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงทุกวัน โดยค่อยๆเพิ่มความซับซ้อน ของการออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อยๆ

ส่วนพวก**กิจกรรมกลางแจ้ง เช่น พาลูกไปเล่นสนามเด็กเล่น เล่นเกมที่มีกฎกติกา กับเพื่อน** เช่น วิ่งไล่จับ รีรีข้าวสาร มอญซ่อนผ้า ตีจับ คุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกไปเล่นเป็นกลุ่มกับเพื่อนๆ อย่างน้อย ๓ - ๔ ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละอย่างน้อย ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง

การเล่นกีฬา เช่น เรียนว่ายน้ำ เทควันโด แบดมินตัน ก็อาจจะทำอาทิตย์ละครั้ง สองครั้ง หรือใน ช่วงเสาร์อาทิตย์ ครั้งละประมาณอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง



ถ้าลูกมีพัฒนาการล่าช้ามาก อยู่ในกลุ่มเด็กพิเศษ ควรเน้นฝึก ร่างกายลูกมากแค่ไหน

มีครอบครัวหนึ่งพาลูกไปพบ Dr. Greenspan ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา คุณแม่กลับมาเล่าให้ฟังและเอาข้อแนะนำของคุณหมอ Greenspan มาให้ดู น้องเป็นเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้าค่อนข้างมาก ได้รับการวินิจฉัยเป็นออทิสติก น้องอายุ ๓ ปีกว่าแล้วแต่ยังไม่มีภาษาพูด ยังไม่ค่อยจดจ่อ ไม่เล่นของเล่น ไม่ค่อยสนใจสิ่งรอบตัว ได้อ่านในส่วนของกรฝึกร่างกาย คุณหมอแนะนำว่า**ไม่ควรปล่อยให้เด็กนั่งทำกิจกรรมที่นิ่งๆ เหนื่อยๆ เป็นเวลานาน** น้องควรได้รับการกระตุ้นระบบร่างกายทุกชั่วโมงด้วยกิจกรรมที่เป็นการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะการกระตุ้นในส่วนของระบบเอ็นและข้อต่อ เช่น ให้อ่าน กระโดดบนเตียง อุ้มเหวี่ยงเป็นเครื่องบิน นั่งชิงช้า หรือพ่อแม่อาจช่วยนวด โดยอาจทำเพียงแค่ ๑๐ - ๑๕ นาที แต่ทำบ่อยๆ เช่น ทำทุกต้นชั่วโมง หรือทุกสองชั่วโมง เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายเด็กตื่นตัว ระบบประสาททำงานดีขึ้น

หลักการฝึกร่างกายที่มีหลักสำคัญ คือ ต้องให้ได้ทั้ง**ความถี่ที่มากพอ ความแรงที่พอเหมาะ ความต่อเนื่อง และความสม่ำเสมอ** ที่สำคัญ คือ **เด็กต้องมีอารมณ์ร่วม มีแรงจูงใจ สนุก อยากทำ** เวลาที่เด็กมีอารมณ์ร่วม มีแรงจูงใจ สนุก อยากทำ **สมองเด็กจะเปิดออก** การฝึกนั้นจะเป็นการฝึกที่เอาไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตจริง เพราะเด็กจะจดจำประสบการณ์ที่ดีชอบ อยากทำอีก **สมองเกิดกระบวนการเรียนรู้ เกิดแรงจูงใจ อยากเอาประสบการณ์ดี ๆ นั้นกลับมาใช้อีก**



ฝึกอะไรก่อน หลัง

แนะนำให้**ทำตามพื้นฐานการสร้างสมอง** เพราะ ถ้าพื้นฐานไม่แข็งแรงไปฝึกอะไรที่สูงไปยากไปเด็กก็จะทำไม่ได้ พ่อแม่อาจทดสอบกิจกรรมพื้นฐานง่ายๆ ก่อนว่าลูกทำได้หรือยัง ถ้ายังไม่ได้ก็**เน้นฝึกพื้นฐานง่าย ๆ ก่อน** เช่น คืบ คลาน วิ่ง กลิ้งตัว กระโดด การทรงตัว **ฝึกระบบประสาทสัมผัส** โดยให้ลูกได้หยิบจับ สัมผัส ฟังเสียง มองภาพ ตมกลิ่น ชิมรสชาติอาหารที่หลากหลาย

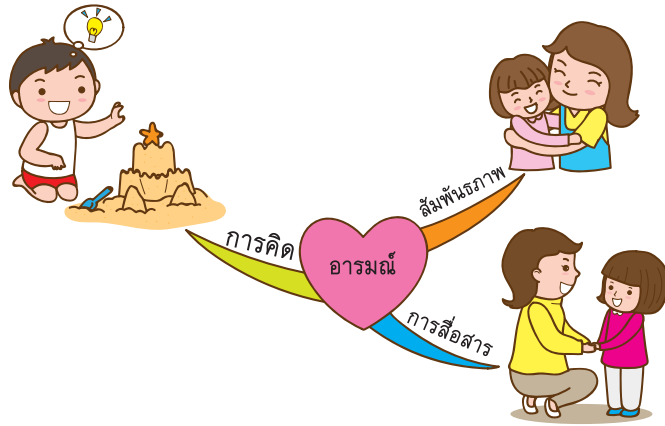
เมื่อกิจกรรมพื้นฐานทำได้หลากหลาย และเป็นเรื่องไม่ยากแล้ว ก็ลอง**กิจกรรมที่ซับซ้อนขึ้น** เช่น ปีนป่าย เล่นสนามเด็กเล่นกับเพื่อน ชีจกรยาน **เล่นเป็นกลุ่มกับเพื่อน**

เมื่อเด็กอายุพัฒนาการประมาณ ๕ - ๖ ปีแล้ว อาจจะประมาณอนุบาล ๓ หรือ เริ่มเข้า ป ๑ แล้ว การเล่นเกมเด็กเล่น เล่นกับเพื่อนๆ ไปอาจเริ่มมีความซับซ้อนน้อยไป คุณพ่อคุณแม่ควร**เพิ่มกิจกรรมกีฬา** เช่น วายน้ำ แบดมินตัน ฟุตบอล หรือ เทควันโด

พ่อแม่หลายครอบครัวมาแล้วให้ฟังว่า ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของลูกชัดเจน หลังจากพาลูกไปเล่นกีฬา ลูกดูมีความ**มั่นใจในตัวเองมากขึ้น** **กล้าเล่นในกลุ่มเพื่อน**ผู้ชายด้วยกัน เริ่มวิ่งทันเพื่อน ลูกสามารถ**กำกับตัวเอง** **จดจ่อในการทำกิจกรรมที่โรงเรียนมากขึ้น**



การฝึกร่างกายกับการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างเป็นองค์รวม



การฝึกร่างกายให้มีประโยชน์สูงสุด ต้องอย่าลืมมองพัฒนาการเด็กอย่างเป็นองค์รวม

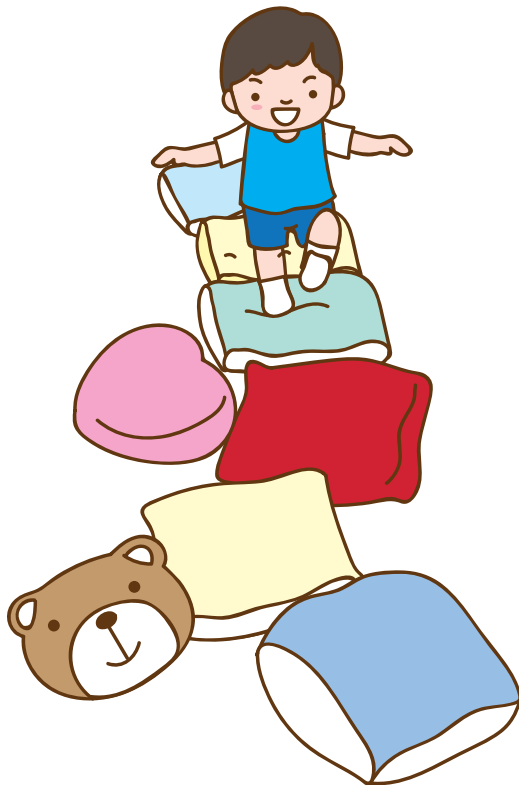
อย่างแรกการฝึกนั้นจะต้องไม่ทำให้สัมพันธภาพเสีย ถ้าการฝึกนั้นเป็นการบังคับเด็กยอมทำตามแต่ต้องเสียสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูก การฝึกนั้นก็จะได้เพียงแค่ร่างกาย

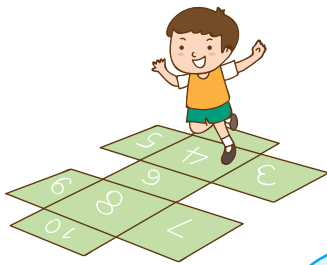
ข้อสอง เด็กต้องมีอารมณ์ร่วม มีความรู้สึกอยากทำ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยเสริมแรงจูงใจให้ลูกได้ง่ายๆ ด้วยสีหน้าแววตา รอยยิ้ม เสียงปรบมือ หรือคำชมเชย หรืออาจมีรางวัลหลังการฝึก เช่น ได้เล่นเกม 20 นาที ได้นอนดูทีวีกับพ่อ ได้กินไอติมด้วยกัน เป็นต้น



ข้อสาม ถ้าให้ตีขึ้นไปอีกยี่งกทีเดียวได้หลายตัว ก็คือ ฝึกร่างกายแล้วให้ได้ทั้งการสื่อสาร การคิด ไปด้วยคุณพ่อคุณแม่ก็ชวนลูกพูดคุย วางแผนก่อนการฝึก วันนี้จะฝึกอะไรดี จะทำกี่ครั้ง ให้ใครเล่นด้วย เล่นเสร็จแล้วจะทำอะไร ต้องเตรียมอุปกรณ์อะไรบ้าง ถ้าเตะบอลใช้ลูกเล็กจะตีกว่าไหม ตีกว่าอย่างไร ตกลงจะเอาลูกบอลลูกเล็ก หรือ ลูกใหญ่ เอากี่ลูก แล้วถ้าหนูเอา ๓ ลูก และ แม่ เอาอีก ๒ ลูก รวมกันเราจะได้เล่นบอลกันทั้งหมดกี่ลูก

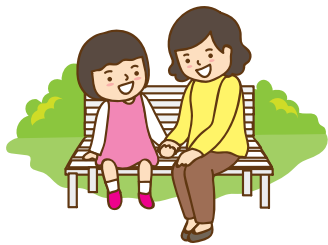
มีคุณแม่ท่านหนึ่ง**เอาการฝึกร่างกายเป็นส่วนหนึ่งในการเล่นสมมุติกับลูก** ลูกชอบเล่น ผจญภัยในป่า คุณแม่ก็จะเอาหมอนมาวางต่อกันเป็นสะพาน มีจระเข้ที่หิวมากคอยอยู่ใต้สะพาน ลูกต้องฝึกเดินอย่างระมัดระวัง ต้องฝึกคิดแก้ปัญหา ผ่านการเล่นสมมุติกับแม่ เช่น สะพานพัง หัก จะทำอย่างไรดี มีสัตว์ร้ายเข้ามาจะทำอย่างไร เป็นการฝึกส่งเสริมพัฒนาการที่ได้สัมพันธ์ภาพในครอบครัว ได้ฝึกคิดแก้ปัญหาผ่านการเล่น ได้ใช้ภาษาสื่อสารโต้ตอบ ได้ฝึกพัฒนาการอารมณ์ กลัว ลึ้น ตื่นเต้น ตกใจ โดยมีคุณแม่ช่วยปลอบโยน ทำงานอารมณ์อยู่ข้างๆ อย่างอบอุ่น





ตัวอย่างกิจกรรม ออกกำลังกายพื้นฐาน

- » **การเคลื่อนไหวพื้นฐาน** เป็นท่าพื้นฐานที่เด็กควรจะทำได้อย่างคล่องแคล่ว
 - ◇ ทำท่าเลียนแบบการเคลื่อนไหวของสัตว์ต่างๆ ได้แก่ กลิ้ง ไถล (หนอน), เลื้อย (งู), คืบ (จระเข้), คลาน (หมา แมว), เดินย่อตัว (ลิงชิมแปนซี), เดิน (คน), วิ่ง, กระโดด, ก้าวกระโดด, กระโดดสลับขา, กระโดดขาเดียว (กระต่าย)
 - ◇ เต้นรำ หมุนตัว ทำท่าแปลกๆ กระโดดโลดเต้น แล้วหัวเราะด้วยกัน
- » **การฝึกทรงตัว**
 - ◇ เล่นขี่ช้าง พ่อคลานเป็นช้างให้ลูกขี่หลัง พ่อเล่นสนุกโยกไปมา ให้ลูกค่อยๆ ฝึกการทรงตัวบนหลังพ่อ
 - ◇ หัดเดินบนท่อนไม้แคบๆ, ยืนทรงตัวบนห่วงยาง, กระโดดลอยตัวบนเตียง (กระโดดแทมโบลีน), ยืนขาเดียว, ยืนหลับตาคุยกัน
- » **โยคะฝึกกำลังร่างกาย**
 - ◇ วิ่งปรับความเร็ว เปลี่ยนทิศทางเร็วๆ ตีแรงเบาๆ กระโดดสูงๆ สูงมากๆ กระโดดเตี้ยๆ
 - ◇ การกอด หอม การนวด พ่อแม่เล่นสนุกกับลูก สลับกันเป็นผู้ออกคำสั่งเลือกจังหวะ เช่น กอดเบาๆ กอดแน่นๆ กอดแน่นๆ มากๆ เลย นวดเบาๆ แรงขึ้นอีก เบาลง เบาลง อีกนิดหนึ่ง



ตัวอย่างกิจกรรม ฝึกการฟัง

- » ให้ลูก**ช่วยคุณแม่ทำงานเล็กๆน้อยๆในบ้าน** ฝึกทำตามคำสั่ง ๑ ขั้นตอน, ๒ ขั้นตอน หลายขั้นตอน
- » เล่นซ่อนของ ให้**เด็กฟังคำบอกใบ้แล้วแข่งกันหา** ค่อยๆเพิ่มความซับซ้อนของคำสั่งเพิ่มขึ้น
 - ◇ ๑ ตำแหน่ง (“ขนมอยู่ใต้โต๊ะ”)
 - ◇ เป็น ๒ ตำแหน่ง (“รถอยู่ ในลิ้งของเล่น สีเขียว”)
 - ◇ เป็น ๓ ตำแหน่ง (“ของเล่นอยู่ บนชั้น ในตู้กับข้าว ที่ห้องครัว”)
- » เกมที่**ฝึกทักษะรวม**ทั้งการฟังคำสั่ง การมองหาสิ่งของ การคิด และ การใช้ภาษา เช่น “แม่เห็นสิ่งของบางอย่างสีเขียวอยู่ในห้องนี้ น้องหน่อยเห็นหรือเปล่านะ” (เด็กต้องหาว่ามีของอะไรสีเขียวอยู่ในห้อง) แม่เห็นอะไรที่กินได้แม่เห็นอะไรกลมๆ.....
- » **เกม ลมเพ ลมพัด**
 - ◇ ลมเพลมพัด พัดอะไร พัดคนที่ใส่เสื้อสีฟ้า...พัดคนที่ยืนสองขา....พัดคนที่ชอบกินไอติม....พัดคนที่รักคุณแม่.....

ตัวอย่างกิจกรรม ฝึกการมอง

» เกมหาลมับติ

- ◇ ผลัดกันเอาของเล่นไปซ่อนแล้วช่วยกันหาอย่างสนุกสนาน

» เกมวิ่งตามไฟฉายส่อง - ปิดไฟในห้องนอน เล่นส่องไฟฉาย

- ◇ ฝึกมองตามของเล่นที่เคลื่อนไหว ของเล่นเรืองแสง

» การเลียนแบบ

- ◇ ทำท่าเลียนแบบสัตว์ต่างๆ ผลัดกันเป็นผู้นำ ผู้ตาม หัวเราะกับการเลียนแบบท่าทางแปลกๆ
- ◇ ร้องเพลงทำท่าตามเพลง
- ◇ แข่งความเร็วในการชูนิ้วมือตาม (เลียนแบบ..ชูสองนิ้ว ชูนิ้วชี้กับนิ้วโป้ง...)

» เล่นเกมในรถ ฝึกสังเกตสิ่งรอบตัว

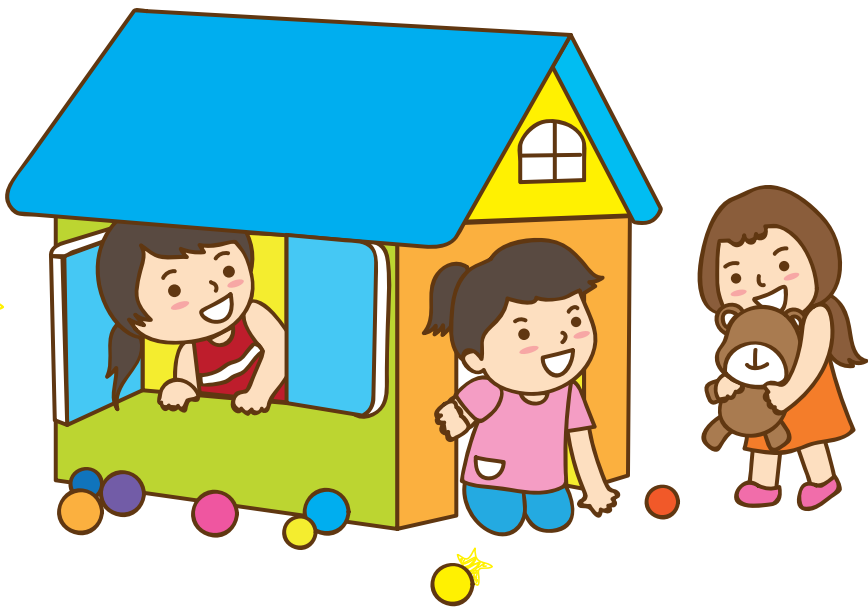
- ◇ ถ้าเด็กชอบตัวเลข อาจเล่นนับสิ่งของ เห็นหมากี่ตัว มีสัญญาณไฟจราจรที่อันรถสีแดงกี่คัน
- ◇ ใส่ความสนุกและความซับซ้อนเข้าไปในการเล่น เช่น ถ้าเห็นรถสีแดงเอามือแตะคุณพ่อ ถ้าเห็นรถสีฟ้าตบมือ ๒ ที ถ้าเห็นรถสีเขียว ร้อง “เย่” การเคลื่อนไหวและความท้าทายที่เพิ่มมากขึ้นทำให้เด็กรู้สึกสนุกมากขึ้น

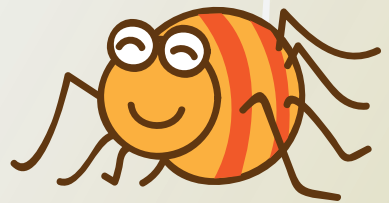
» การเล่นที่ต้องใช้การกวาดสายตาที่ซับซ้อนขึ้นเรื่อยๆ เช่น เล่นโยนรับบอล เล่นโยนหมอน เล่นตีบแปะ เล่นยิงปืนฉีดน้ำ เตะบอลเข้าโก เล่นแบดมินตัน เล่นปิงปอง

» ฝึกการมองภาพในความคิด

- ◇ คุณพ่อคุณแม่บรรยายลักษณะสิ่งของ สถานที่ บุคคล ให้เด็กทาย เช่น ใครน่าเป็นเพื่อนของน้องหน่อย ผมสั้น ใส่แว่นตาชอบพูดเสียงดัง.....ชอบใส่กระโปรงสีฟ้า.....







สรุปหลักสำคัญในการฝึกร่างกาย !!

1. เด็กต้องมีอารมณ์ร่วม อยากทำ **พ่อแม่ต้องขยันหาแรงจูงใจ**
2. เริ่มจากง่ายไปหายาก **ให้ลูกรู้สึกประสบความสำเร็จ “ผมเก่งที่สุด”**
3. **สัมพันธ์ภาพ**ต้องไม่เสีย ไม่ดูว่า บังคับ ดี เคียวเชิญลูกให้ทำ
4. **อย่าฝึกอะไรซ้ำๆ** เดิมๆ **เด็กจะเบื่อ** สมองจะทำงานน้อยลง