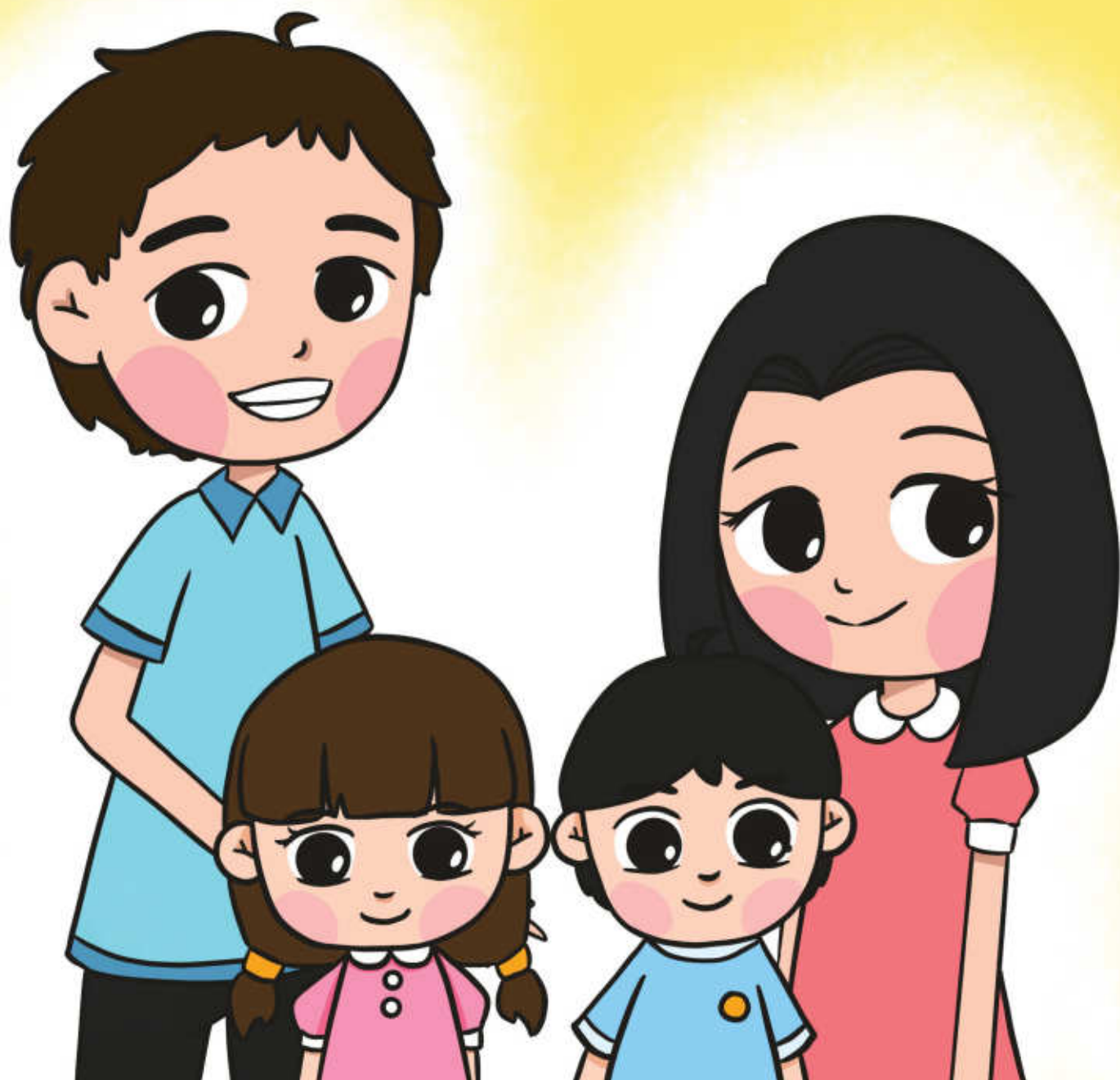


คู่มือรูปแบบบส่งเสริมการเล่น

ของเด็กปฐมวัยแบบ

New normal





คู่มือรูปแบบส่งเสริมการเล่นของเด็กปฐมวัยแบบ New normal

การเล่นด้วยรูปแบบ Plays Plus การเล่นวิถีใหม่
สำหรับเด็กปฐมวัยอายุ 4 – 6 ปี ในครอบครัว
(PLAY ROOM) ภายใต้สถานการณ์โควิด

ประกอบด้วย

1. การเล่นด้วยกิจกรรมทางกาย

เวลา : จัดกิจกรรม 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน

วันละอย่างน้อย 30 นาที

โดยพ่อ แม่ เลือกกิจกรรมที่กำหนด จัดกิจกรรม
การเล่นให้เด็กปฐมวัยในครอบครัว ประกอบด้วย
5 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 Pour

กิจกรรมที่ 2 Lay,Lie

กิจกรรมที่ 3 Alternate zigzag

กิจกรรมที่ 4 Yoyo

กิจกรรมที่ 5 Sound

pour
พยายาามเท ริน

อุปกรณ์

ถังน้ำ

ขัน

แก้ว

เทปกาสิ

ทัพพี

ภาชนะเปล่า
สำหรับใส่น้ำ

How To Play

CHOOSE

Go!

BACK!

POUR!!

START

เคล็ดลับ

1. เปลี่ยนการเดินทางตามแนวเส้นให้มีความหลากหลาย เช่น สามเหลี่ยม วงกลม
2. เปลี่ยนขนาดภาชนะใส่น้ำให้มีหลายขนาด เล็ก กลาง ใหญ่
3. เปลี่ยนจากน้ำเป็นทราย เมล็ดถั่ว
4. เปลี่ยนการเดินทางไปเป็นการเดินเร็ว / จับเวลา



คัลปการเล่น

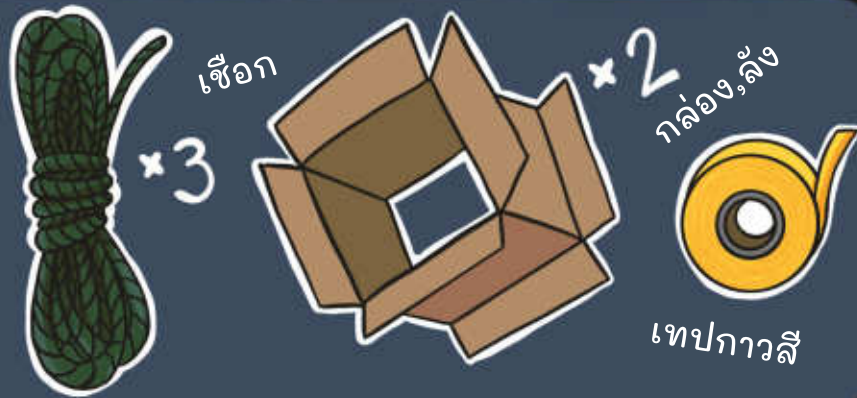
Lay, Lie



อุปกรณ์

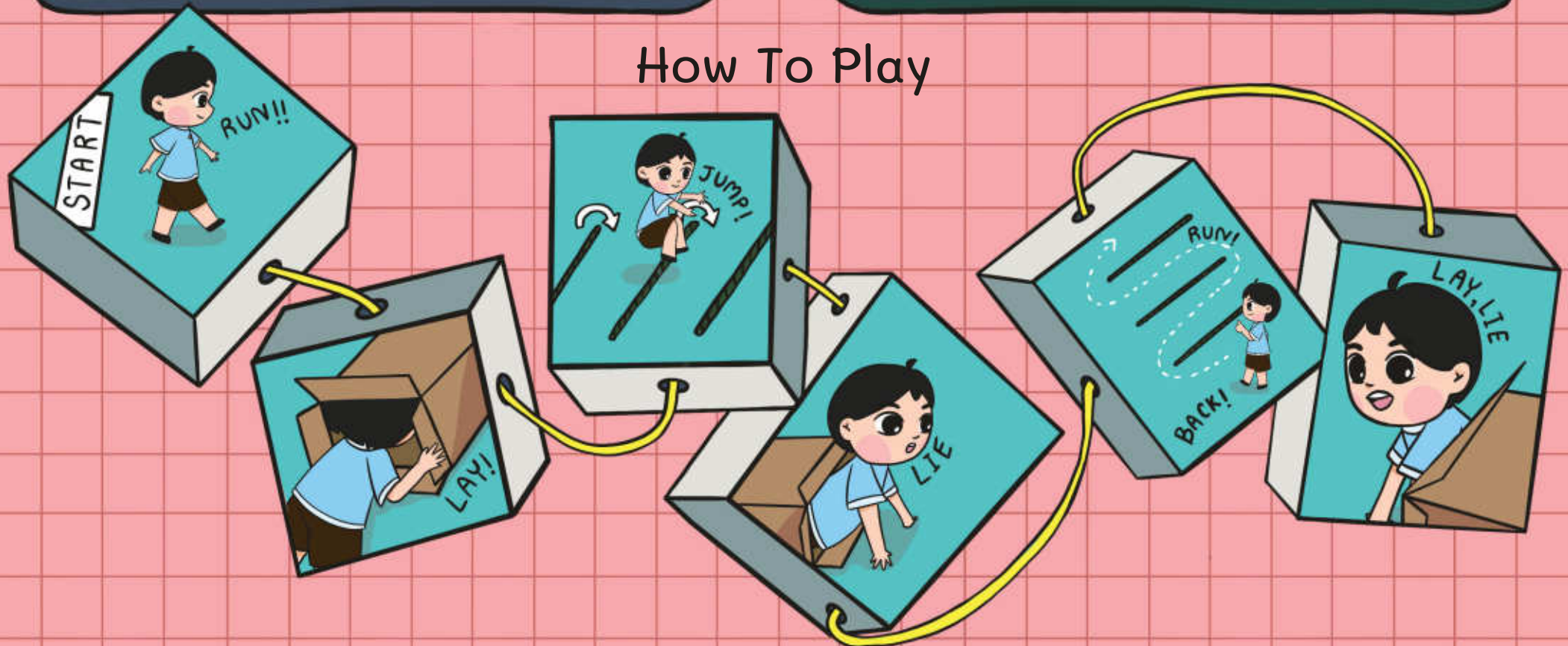
คาน, ลอด

เคล็ดลัป



1. เปลี่ยนวิธีการเล่นจากการวิ่งอ้อมเชือกไปเป็นการกระโดดข้ามด้วยเท้าทั้งสองข้าง
2. ถ้าเด็กกระโดดได้ยังไม่ดี ให้จับมือเด็กวิ่งไปพร้อมกัน เมื่อเด็กทำจนคล่องแล้ว ปล่อยให้เด็กเล่นด้วยตนเอง หรือ ให้อย่กระโดดกับที่แล้วเดินข้าม
3. เปลี่ยนเป็นวัสดุอื่นแทนเชือก เช่น เทปกาวสี

How To Play



Alternate zigzag

วิ่งอ้อม

อุปกรณ์



x 5

แผ่นภาพรูปทรงเรขาคณิต



x 5



x 5



เชือก

x 6



เทปกาวสี

เคล็ดลับ

1. เด็กที่ยังกระโดดข้ามไม่ได้ ให้ย่อกระโดดกับพื้นแล้วเดินข้าม
2. ปรับขั้นตอนการหยิบรูปทรงตามคำสั่งเป็นหยิบ สี/รูปสัตว์/สิ่งของในชีวิตประจำวันตามคำสั่ง
3. ในเด็ก 4-6 ปี อาจปรับขั้นตอนการเดินต่อเท้าเป็นเดินบนเส้นตรง
4. ในเด็ก 4-6 ปี อาจปรับขั้นตอนการหยิบรูปทรงตามคำสั่งเป็นหยิบ สี/รูปสัตว์/สิ่งของในชีวิตประจำวันตามคำสั่ง



คลิปการเล่น

YoYo

ย่อ, ยึด, เขย่ง, ก้าว, กระโดด

อุปกรณ์



กล่อง, ลัง



BACK!



PUT!



RUN!



JUMP!



RUN!

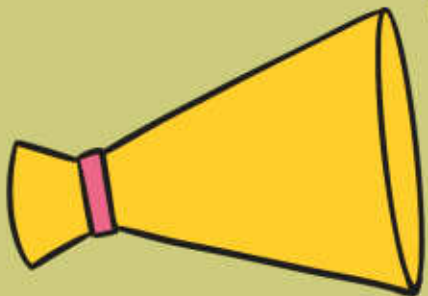


เคล็ดลับ

1. เปลี่ยนไปใช้ผลไม้แทนช้อน ส้อม ทัพพี เช่น ลิ้ม มะนาว มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว แตงกวา
2. เด็กที่อยู่ในวัยยังไม่สามารถกระโดดด้วยขาทั้งสองข้างได้ ให้ฝึกด้วยการก้าวเดินข้ามไปหรือยืนย่อ กระโดดกับที่



คลิปการเล่น



SOUND

เสียง



RUN!



~เหมียว~
เหมียว~

อุปกรณ์

ลูกบอลแต่ละสี

× 5

× 5

× 5

เชือก × 10

เชือก

แผ่นป้าย

รูปสัตว์



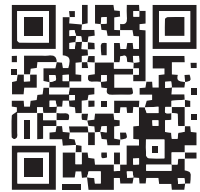




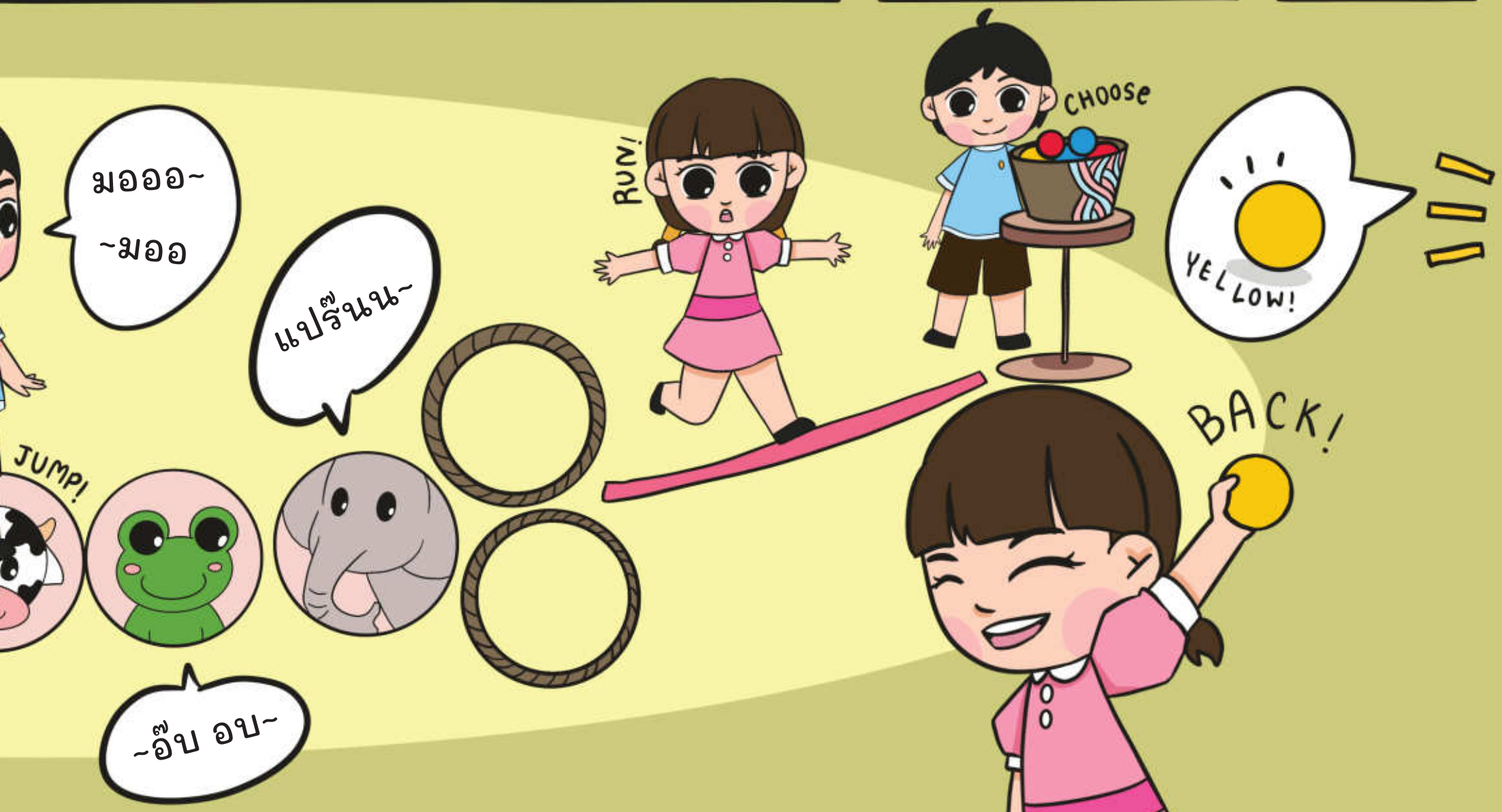


เคล็ดลับ

1. เด็กที่ยังกระโดดข้ามไม่ได้ให้ย่อกระโดดกับที่แล้วเดินข้าม
2. หากเด็กกระโดดแยกขา-หุบขาไม่ได้เริ่มจากกระโดดขาเดียวไปตามวงกลม



คลิปการเล่น



มอออ~
~มอ

แปะรีนน~

RUN!

CHOOSE

YELLOW!

BACK!

JUMP!

~อ๊ปป อป~

2.การเล่นอิสระ (Free play)

การเล่นอิสระ (Free play) เป็นการเล่นที่เด็กสนุกสนาน เด็กมีส่วนร่วมในการออกแบบการเล่นด้วยตนเองมองที่เป้าหมายการเล่นเป็นหลักซึ่งเกิดจากแรงขับภายใน คุณพ่อ คุณแม่ ให้โอกาสลูกได้เล่นอิสระ การเล่นอิสระ สามารถสร้างการเรียนรู้และส่งเสริมพัฒนาการรอบด้านตามวัยอย่างอิสระ

เวลา : จัดให้เด็กได้เล่นอิสระตามตัวอย่างการเล่นอิสระ

จำนวน 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที

โดยเด็กเป็นผู้เลือก ผู้เลี้ยงดูเด็กเป็นผู้อำนวยความสะดวก

ความหมายของการเล่นและการเล่นอิสระ

“การเล่น” คือ ธรรมชาติและความต้องการของเด็ก การเล่น ทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน นำไปสู่การเรียนรู้ที่ดี การเล่นช่วยพัฒนาสมอง แล้วส่งผลสู่การพัฒนารอบด้าน อย่างอิสระ”

“การเล่นอิสระ” คือ พฤติกรรม หรือ กระบวนการที่ริเริ่ม ควบคุม หรือจัดการโดยเด็กๆ เอง การเล่นเกิดขึ้นเมื่อไรหรือที่ไหนก็ได้ ตามแต่โอกาสจะอำนวย ไม่ใช่สิ่งที่ถูกบังคับ เกิดขึ้นด้วยแรงผลักดันภายในตัวเด็กอย่างอิสระ อย่างเป็นธรรมชาติ ทำให้เด็กมีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลินนำไปสู่การเล่นเพื่อการเรียนรู้ที่ดี



บทบาทของผู้ปกครอง พ่อแม่/ครูพี่เลี้ยง

บทบาทที่ควรทำ



1. เตรียมพื้นที่เล่น เตรียมอุปกรณ์ดูแลความปลอดภัย



2. ให้เด็กเลือกเล่นหรือเป็นผู้นำในการเล่น



3. มีข้อตกลงร่วมกันในการเล่น



4. คอยสังเกต สนับสนุนและประเมินความเสี่ยง เบี่ยงเบนความสนใจหรือแทรกแซงในจังหวะที่เหมาะสมและเป็นมิตร



You can do

5. มีการเสริมแรงบวก ให้กำลังใจ เช่น “ลองทำดู” “หนูทำได้”

6. ให้เด็กเรียนรู้ถึงความรับผิดชอบในการเล่น เช่น การล้างทำความสะอาดอุปกรณ์การเล่น การเก็บของเมื่อเล่นเสร็จ ไม่นำของส่วนรวมกลับบ้าน



Happy

7. สรุปผล เช่น สิ่งที่ได้เรียนรู้ ความรู้สึก



บทบาทที่ควรทำ
ของพ่อแม่ พี่เลี้ยงดูแลเด็ก



บทบาทที่**ไม่ควรทำ**
ของพ่อแม่ พี่เลี้ยงดูแลเด็ก



บทบาทที่ไม่ควรทำ



1. ควบคุมหรือครอบงำการเล่นของเด็ก



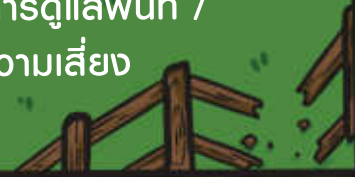
2. เลือกปฏิบัติ เปรียบเทียบดูเลมากกว่าเกินไป
ไม่ให้เด็กเล่นอย่างอิสระ



3. แสดงอารมณ์ สิ้นหนาคำพูดเชิงลบลงโทษโดยใช้ความรุนแรง เช่น การดุว่าว่ากล่าวด้วยคำหยาบ และการตี



4. ละเลยในการดูแลพื้นที่ / ไม่ประเมินความเสี่ยง



ตัวอย่างของเล่นอิสระ

ธรรมชาติ

น้ำ ทราย ดิน กิ่งไม้ ใบไม้ ดอกไม้ ใบตอง ทางมะพร้าว
ก่อนไม้ ขอนไม้ พลไม้ เมล็ดพันธ์ ดอกไม้สดและแห้ง
ก้อนหิน ก้อนกรวด เถาวัลย์ ฟาง (ช่วยสร้างจินตนาการ)

ของใช้ในครัวเรือน

ผ้าสีสนขนาดต่างๆ ชุด
พ่อแม่ เครื่องสำอาง
เสื้อผ้า รองเท้า หมวก
ผ้าปูโต๊ะ เครื่องนอน
ผ้าห่ม มุ้ง หมอน โต๊ะ
ผ้าคลุมเตียง เก้าอี้
โซฟา

เครื่องครัวทุกอย่าง

ชาม ช้อน ส้อม หม้อ ครก
สาก ภาชนะต่างๆ กระชอน
ตะแกรง กระทะ กาต้มน้ำ
เหยือกน้ำ กล่องพลาสติก
ใส่อาหารเครื่องดื่ม

ของที่ใช้แล้ว

ยางรถจักรยาน ยางรถยนต์ ห่วงยาง
ซี่รถจักรยาน เชือก ท่อข้อต่อขนาดต่างๆ
ถ้วย ก่อแอร์ กล่องลังขนาดต่างๆ
กล่องนม ขวดแชมพู พลาสติก
กล่องลังกระดาษ กล่องพลาสติกใส่
ผลไม้ ถุงพลาสติกถุงดำ แกนทิชชู
วัสดุรีไซเคิลต่างๆ อุปกรณ์ชิ้นส่วนศิลปะต่างๆ เช่น กระดุม ลูกบิด
ลวด โฟม กระดาษหลอด สก๊อตไบรท์ แปรงสีฟัน ไม้ไอติม

อุปกรณ์ก่อสร้าง

อิฐบล็อกจาก ตะปู ค้อน ไม้หน้าสาม

อุปกรณ์การเกษตร

พลั่ว จอบ เสียม สว่านยาง ถังน้ำ สายยาง

PLAY ROOM



ศิลปการเล่น

มุมศิลปะ



ศิลปการเล่น

มุมเล่นมหาสนุก



ศิลปการเล่น

มุมวิทยาศาสตร์



PLAY ROOM



ศิลปการเล่น

มุมแฟนซี



ศิลปการเล่น

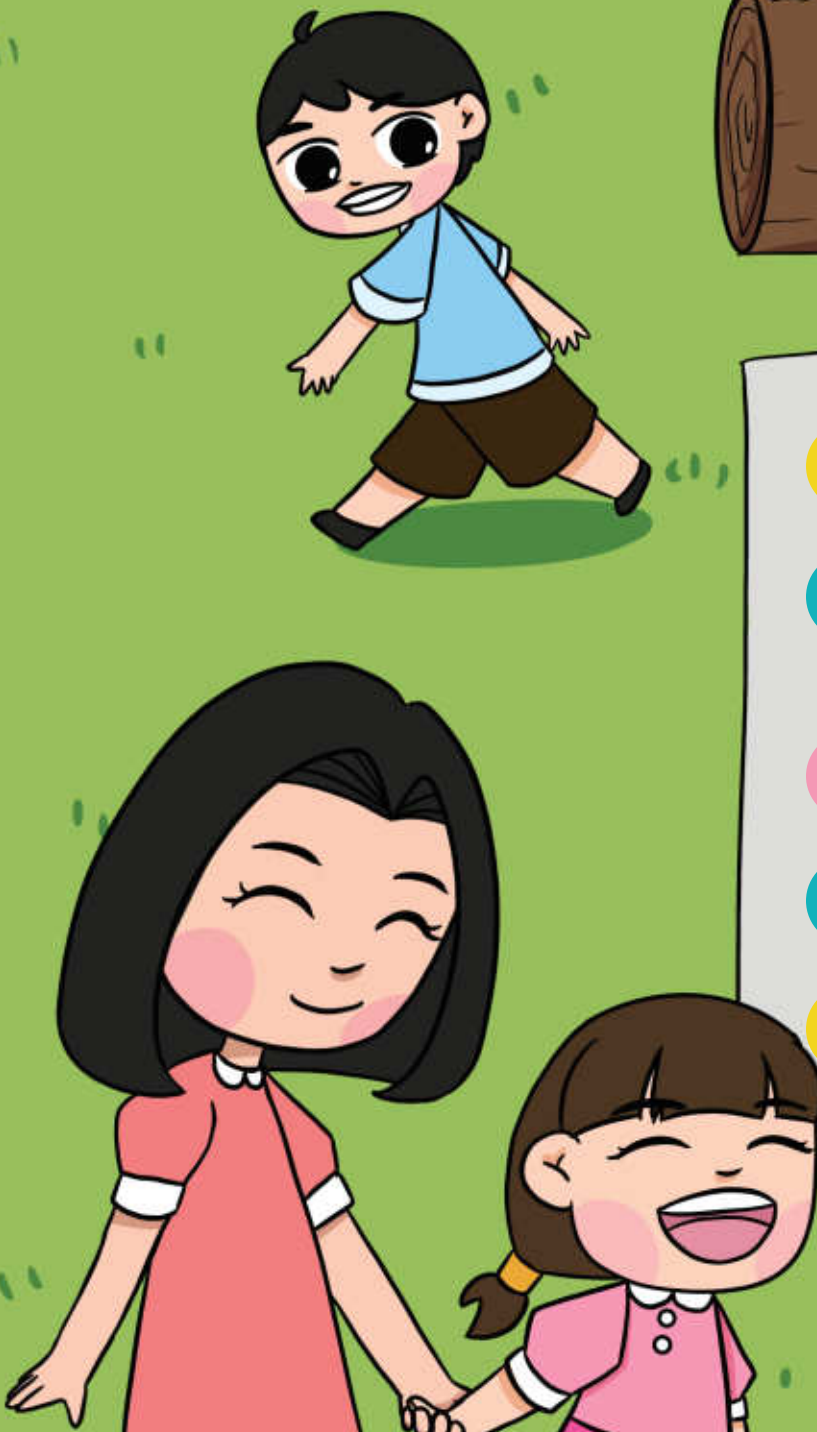
มุมครอบครัว ,
ปีนป่าย



ศิลปการเล่น

มุมทำขนม



A cartoon illustration of a boy with black hair, wearing a light blue t-shirt and brown shorts, running towards the right. In the bottom left, a girl with long black hair, wearing a pink dress, is holding the hand of a smaller girl with brown hair in pigtails, wearing a pink shirt. They are all on a green grassy field under a blue sky with a large log in the background.

ประโยชน์ของการเล่น

- 1 การเล่นส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย : พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก ประสาทสัมผัสทุกส่วน
- 2 การเล่นส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional Quotient :EQ) : ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ เข้าใจเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น ฝึกสมาธิ มั่นใจ แรงบันดาลใจ
- 3 การเล่นส่งเสริมพัฒนาการทางสังคม : อยู่ร่วมกับคนอื่น การเคารพ กติกา ระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ
- 4 การเล่นส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญา : การแก้ไขปัญหา เข้าใจเหตุและผล ฝึกภาษา
- 5 การเล่นส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ : การจินตนาการ คิดเชื่อมโยง ต่อยอดสิ่งใหม่ พัฒนาความสามารถจัดการทรัพยากรในอนาคต



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

88/22 ม.4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 4592 โทรสาร 0 2590 4584