



กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

# การส่งเสริมพัฒนาการด้วยการเล่น



โดย

นภาพร มอญรัตน์

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

# การเล่น คืออะไร

การเล่นคือวิธีการเรียนรู้的一种方式ของเด็ก โดยเฉพาะเด็กก่อนวัยเรียน ที่เห็นการเรียนรู้ด้วยประสาทสัมผัสของร่างกายในส่วนต่าง ๆ เมื่อเข้าสู่วัยอนุบาล เป็นวัยที่การเล่นมีบทบาทสำคัญที่สุดต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก เรียกกันว่า การเล่นคือกิจกรรมหลักการเล่นของเด็กวัยนี้เป็นการจุดประกายแห่งการเรียนรู้เกี่ยวกับโลกโดยรอบ เป็นการส่งเสริมการคิดและจินตนาการ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้จากสิ่งที่เป็นรูปธรรมไปสู่สิ่งที่เป็นสัญลักษณ์ และพัฒนาไปสู่การคิดรวบยอด ความต้องการเวลาและพื้นที่สำหรับการเล่นของเด็ก





กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

# กองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF, 1989)

ได้ระบุไว้ในมาตราที่ 31 ของอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กว่า “เด็กมีสิทธิในการเล่นโดยชอบธรรม” เพราะว่าการเล่นนั้นมีคุณค่าต่อเด็กและให้ประโยชน์ที่พิเศษ ประกอบด้วย การเล่นทำให้เด็กได้ใช้ความคิดของตนเอง การให้เวลากับเด็กในการเล่นเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้ความคิดของตัวเองในฐานะที่เด็กก็เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีสิทธิในการคิด การเล่นเป็นการระบุตัวตนของเด็ก สำหรับเด็กแล้วการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและการรับรู้ถึงตัวตนเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เด็กต้องการโอกาสเพื่อที่จะเรียนรู้และเข้าใจตนเองในฐานะบุคคลหนึ่ง ทั้งความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและสังคมที่เขาอาศัยอยู่ การเล่นทำให้เด็กได้เชื่อมต่อกับสังคม



กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

# ความสำคัญ...การเล่น

จากการศึกษาของ ดร. ปีเตอร์ เกร ปี 2017 ประเทศแคนาดา พบว่า เด็กที่ได้เล่นมีคุณภาพชีวิตที่ดี และถ้าเด็กที่ไม่ได้เล่นจะมีลักษณะเก็บกด ก้าวร้าว และการเรียนรู้ช้า





กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 4

# ประโยชน์ของการเล่น

## \*พัฒนาการด้านร่างกาย

- กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ได้แก่ เด็กมีการเคลื่อนไหวที่ดี คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง
- กล้ามเนื้อมัดเล็ก ได้แก่ การใช้กล้ามเนื้อมือในการหยิบจับถืออุปกรณ์ต่าง ๆ ได้คล่องแคล่ว

## \*พัฒนาการด้านสติปัญญา

สมองของเด็กจะได้รับการกระตุ้นให้ได้เรียนรู้ จดจำ และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ

\*พัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจเด็กจะร่าเริงเบิกบาน มีอิสระในการเลือกเล่นสิ่งที่ตนสนใจ เด็กได้ระบายอารมณ์และความรู้สึกขณะเล่นผ่อนคลายความตึงเครียด

\*พัฒนาการด้านสังคม-จิตใจ การเล่นจะช่วยให้เด็กพัฒนาการด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่รวมกลุ่ม รู้จักบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม ฝึกเด็กในเรื่องของการปรับตัว รู้จักการผ่อนปรนและรอคอย อดทนต่อความไม่สมหวัง รู้จักการแบ่งปัน รู้จักการร่วมมือกับคนอื่น เป็นต้น



กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

# รูปแบบการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและฝึกทักษะ ด้วย 9 กิจกรรม

## 1 เคลื่อนไหวมหานาสนุก

อุปกรณ์



เทปกาวสี



กล่องลังขนาดใหญ่



ขวดน้ำพลาสติกเปล่า x3

คำแนะนำ

**วิธีที่ 1** วางขวดน้ำพลาสติกและกล่องลังห่างกัน 1 เมตร



**วิธีที่ 2** ติดเทปกาวสีทำเป็นจุดเริ่มต้นและเส้นชัยห่างจากขวดและกล่องลัง 1 เมตร



วิธีเล่น



1. ให้เด็กวิ่งจากจุดเริ่มต้น อ้อมขวดน้ำเปล่าแต่ละขวด
2. วิ่งไปคลานลอดขากล่องลัง
3. วิ่งต่อไปจนถึงเส้นชัย

เคล็ดลับ

1. สามารถคลานลอดขาเก้าอี้ ลอดขาคุณพ่อ/คุณแม่แทนกล่องลังหรือวัสดุอื่นแทนขวด เช่น กล่องนมหรือเชือก
2. ถ้าเด็กวิ่งยังไม่คล่อง ให้จับมือเด็กวิ่งไปพร้อมกัน เมื่อเด็กวิ่งคล่องแล้วปล่อยให้เด็กเล่นด้วยตัวเอง
3. โนเด็ก 2-3 ปี อาจลดขั้นตอนการวิ่งซิกแซกเป็นการวิ่งระยะทาง 1 เมตร หรือกระโดดไปข้างหน้าต่อเนื่อง ระยะทาง 2 เมตร

# 2 จับคู่มหาสนุก

## อุปกรณ์



ช้อน ส้อม และทัพพี  
อย่างละ 10 อัน



เทปกาวสี



กล่องลังเปล่า



ดินสอสี

## ขั้นเตรียม

### ขั้นที่ 1

วาดรูปรอยเท้าหรือรูปวงกลม  
ลงบนพื้นชิดกัน 5 คู่



### ขั้นที่ 2

ติดเทปกาวสีบนพื้นทำเป็น  
จุดเริ่มต้นและเส้นชัย  
ห่างรอยเท้า 1 เมตร



### ขั้นที่ 3

นำช้อน/ส้อมอย่างละ 5 อันใส่ในกล่อง  
วางไว้ที่จุดเริ่มต้นและวางช้อน/ส้อม  
อย่างละ 5 อันที่เส้นชัย

## วิธีเล่น



1. หยิบของ 1 อันในกล่องที่จุดเริ่มต้น แล้วเดินตามเส้น
2. กระโดดตามรอยเท้าและเดินตามเส้นจนถึงเส้นชัย
3. วางของที่เหมือนกันให้ใกล้กันแล้วเดินกลับมายังจุดเริ่มต้น

## เคล็ดลับ

1. สามารถใช้ผลไม้แทนช้อน ส้อม ทัพพี เช่น ส้ม มะนาว มะเขือเทศ กุ้งฝอย แดงกว่า
2. ถ้าเด็กกระโดดยังไม่คล่อง ให้จับมือกระโดดไปพร้อมกัน เมื่อเด็กทำจนคล่องแล้ว ปลอ่ยให้เด็กเล่นด้วยตนเอง โยนเด็กเล็กให้ฝึกด้วยการก้าวเดินข้ามไปก่อน

# 3 กล้องปริศนา

## อุปกรณ์



ผลไม้ 3 ชนิด  
ชนิดละ 3 ลูก เช่น ส้ม  
มะนาว กล้วย ฯลฯ



กล่องลัง



สีแท่ง

## จำเตรียม

### สิ่งสี 1

พาเด็กวาดรูปรอยเท้าหรือวงกลมบนพื้นขีดกัน 6 คู่



### สิ่งสี 2

ขีดเส้นทำเป็นจุดเริ่มต้นห่างจากรอยเท้าคู่แรก 30 เซนติเมตร



### สิ่งสี 3

ให้เด็กบอกชื่อผลไม้ที่นำมา ก่อนใส่ไป  
ในกล่องและวางกล่องห่างจากรอยเท้า  
คู่สุดท้าย 30 เซนติเมตร



## วิธีเล่น



1. กระโดดตามรอยเท้าจากจุดเริ่มต้นจนถึงกล่องที่ใส่ผลไม้
2. ถ้างมือหยิบของในกล่องขึ้นมา บอกชื่อของที่หยิบว่า คืออะไร
3. เดินกลับมายังจุดเริ่มต้น

## เคล็ดลับ

1. เปลี่ยนไปใช้ตัวอักษรภาษาไทย ภาษาอังกฤษ หรือรูปรถยนต์ต่าง ๆ แทนผลไม้
2. ถ้าเด็กกระโดดได้ยังไม่ดี ให้จับมือกระโดดไปพร้อมกัน หากเด็กกระโดดแยกขา-หุบขาไม่ได้ เริ่มจากกระโดดขาเดียวไปตามวงกลม เมื่อเด็กทำจนคล่องแล้ว ปล่อยให้เด็กเล่นด้วยตนเอง หรือให้ย่องกระโดดกับที่แล้วเดินข้าม



# 4 เต็มให้เต็ม

## อุปกรณ์



ถังใส่น้ำ



ขันขนาดเล็ก / ทัพพี  
/ แก้วพลาสติก



เทปกาวสี



ภาชนะเปล่าสำหรับใส่น้ำ

## ขั้นเตรียม

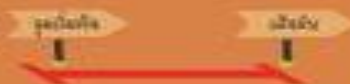
### ขั้นที่ 1

วางภาชนะเปล่าและวางถังน้ำพร้อมภาชนะตักน้ำ (ขัน/แก้ว/ทัพพี) ห่างกัน 2 เมตร



### ขั้นที่ 2

ติดเทปกาวสีที่พื้นเป็นแนวเส้นตรงระหว่างถังใส่น้ำ และภาชนะเปล่าสำหรับใส่น้ำ



## วิธีเล่น

### ขั้นที่ 1 กักน้ำ



### ขั้นที่ 2 กักน้ำ



### แก้วใส่น้ำ



1. ตามเด็กและสอนให้เด็กเรียกชื่อ และหน้าที่ของภาชนะตักน้ำ

### จุดเริ่มต้น



### เส้น

### ฝั่งจับ

2. ใช้ขัน / แก้ว / ทัพพี ตักน้ำจากถัง เดินตามเส้นตรงไปเทในภาชนะ โดยระวังไม่ให้น้ำหกลงพื้น

## เคล็ดลับ

1. เปลี่ยนการเดินตามแนวเส้นให้มีหลากหลาย เช่น สามเหลี่ยม วงกลม
2. เปลี่ยนขนาดภาชนะใส่น้ำ ให้มีหลายขนาด ใหญ่ กลาง เล็ก
3. เปลี่ยนจากน้ำเป็น ทราย เมล็ดถั่ว



กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

# 5 กระโดด วิ่งควาฝุ่น



**อุปกรณ์**  
เชือกไนลอน  
ขนาด 8-12 มม.  
ยาวเส้นละ 30 ซม.



ลูกบอลลีต่างกัน  
ขนาดที่เด็กถือได้สนิท



สีแท่ง

## ขั้นเตรียม

### สิ่งตั้ง

วางเชือกบนพื้น จำนวน 6 เส้น แต่ละเส้น  
ห่างกัน 1 เมตร



### สิ่งตั้ง

ขีดเส้นทำเป็นจุดเริ่มต้นห่าง  
จากเชือกเส้นแรก 1 เมตร



## วิธีเล่น

### ท่าไป

1. ถือลูกบอลด้วยมือสองข้าง
2. วิ่งจากจุดเริ่มต้น ไปยังเส้นเชือก
3. กระโดดด้วยขาสองข้างข้ามเส้นเชือก  
จนครบทุกเส้น

### เคล็ดลับ

1. เด็กที่ยังไม่สามารถกระโดดข้ามได้ ให้ย่อกระโดดกับที่แล้วเดินข้าม
2. ในเด็ก 2-3 ปี อาจลดขั้นตอนการวิ่งซิกแซกกลับ
3. อาจใช้เทปขาวสีแทนเชือกไนลอน

### จากกลับ

4. วิ่งซิกแซกอ้อมเชือกแต่ละเส้น  
กลับมายังจุดเริ่มต้น



# เกมกระโดด

## อุปกรณ์



แผ่นป้ายวงกลมรูปสัตว์  
เช่น สุนัข ช้าง ลิง ฯลฯ  
มี 15 ซม.  
จำนวน 5-7 แผ่น



สีแท่ง

## ขั้นเตรียม

**ขั้นที่ 1** วางแผ่นป้ายวงกลมรูปสัตว์  
บนพื้น ระยะห่างกัน 30 ซม.



**ขั้นที่ 2** ชิดเส้นทำเป็นจุดเริ่มต้น/เส้นชัยห่างจากป้ายรูปสัตว์  
แผ่นแรกและแผ่นสุดท้าย 30 เซนติเมตร



## วิธีเล่น



1. กระโดดท่ากบจากจุดเริ่มต้นไปยังแผ่นป้ายรูปสัตว์ที่วางไว้แต่ละภาพ
2. กระโดดถึงป้ายสัตว์ไหน ไหวยีนขึ้นพร้อมบอกชื่อสัตว์  
และร้องเสียงสัตว์ตัวนั้นจนถึงเส้นชัย

## เคล็ดลับ

เด็กที่ยังกระโดดท่ากบหรือกระโดด  
ไปข้างหน้าไม่ได้ให้ย่อตัวกระโดดกับที่  
แล้วเดินไปรูปถัดไป

## "ท่ากระโดดกบ"

นั่งบอง ๆ เอาจมูกขึ้น 2 นิ้ววางไว้  
ที่พื้นตักน้ำ แล้วกระโดดตัว  
ให้สูงขึ้นและกลับมาทำเดิม



# 7 รিং กระโดดสู่ฝัน

## อุปกรณ์



เชือกไพล่อน  
ขนาด 8-12 มม.  
ขดเป็นวงกลม  
รัศมี 30 ซม.



ลูกบอลคละสี  
จำนวนสีละ 3 ลูก  
ขนาดเท่ามือเด็ก  
สามารถถือมือเดียวได้

## งานเตรียม

### สิ่งตั้ง

วางเชือกบนพื้นชิดกัน จำนวน 10 วง



### สิ่งตั้ง 2

ขีดเส้นทำเป็นจุดเริ่มต้น  
ห่างจากเชือกวงคู่แรก 1-2 เมตร



### สิ่งตั้ง 3

วางลูกบอลสีห่างจากเชือก  
วงคู่สุดท้าย 1-2 เมตร



## วิธีเล่น



เชือกวงกลมคู่ 2 วง  
ให้กระโดดแยกขา  
ลงในวงกลม



วงกลมเดี่ยว 1 วง  
ให้กระโดดขาเดียว  
ลงในวงกลม



1. วิ่งจากจุดเริ่มต้นแล้วกระโดดตามเชือกวงกลม แล้ววิ่งต่อไปจนถึงลูกบอลที่วางบนพื้น
2. หยิบลูกบอล 1 อัน พร้อมบอกชื่อสีลูกบอล
3. วิ่งกลับมากระโดดตามเชือกวงกลมจนถึงจุดเริ่มต้น

## เคล็ดลับ

1. เด็กที่ยังไม่สามารถกระโดดข้ามได้ ให้โยกกระโดดกับที่แล้วเดินข้ามหรือ หากเด็กกระโดดแยกขา-หุบขาไม่ได้ เริ่มจากกระโดดขาคู่ไปตามวงกลม
2. อาจจะใช้ห่วงพลาสติกหรือลวดแทนเชือกวงกลม



กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

# 8 เคลื่อนไหวนันทนาการ

## อุปกรณ์



เชือกไนลอน  
ขนาด 8-12 มม.  
ยาวเส้นละ 30 ซม.



กล่องลังขนาดใหญ่



ขวดน้ำพลาสติกเปล่า



เทปกาวสี

## ขั้นเตรียม

### ขั้นที่ 1

วางเชือก 3 เส้น , ขวดน้ำ 3 ขวด , และกล่องลังไว้ห่างกัน



### ขั้นที่ 2

ติดเทปกาวสีทำเป็นจุดเริ่มต้น/เส้นชัย



## วิธีเล่น



1. วิ่งจากจุดเริ่มต้นแล้วกระโดดข้ามเชือกแต่ละเส้นด้วยขาสองข้าง
2. วิ่งย้อมขวดน้ำพลาสติกแต่ละขวด
3. คลานมุดลอดกล่องลัง แล้ววิ่งไปถึงเส้นชัย

## เคล็ดลับ

1. เท็กที่ยังกระโดดข้ามไม่ได้ ให้ยกกระโดดกับที่แล้วเดินข้าม
2. ในเด็ก 2-3 ปี อาจลดขั้นตอนการวิ่งซิกแซกกลับ เป็นการวิ่งระยะทาง 1 เมตร หรือกระโดดต่อเนื่องระยะทาง 2 เมตร
3. อาจใช้เทปกาวสีแทนเชือก



**กรมอนามัย**  
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

# 9 รูปทรงมหานาค

## อุปกรณ์



เชือกไนลอน  
ขนาด 8-12 มม.  
ยาวเส้นละ 30 ซม.



แผ่นภาพรูปทรงเรขาคณิต  
อย่างละ 5 แผ่น



เทปสี ขนาด 1 นิ้ว

## ขั้นเตรียม

### วงรี

วางเชือกแต่ละเส้นบนพื้น ห่างกัน 1 เมตร



### สี่เหลี่ยม

ติดเทปขาว ทำเป็นจุดเริ่มต้น และแถบสียาว 2 เมตร



### สี่เหลี่ยม

วางแผ่นรูปเรขาคณิตบนพื้น ห่างจากแถบสี 1 เมตร



## วิธีเล่น

### ทางไป

1. บอกรูปทรงเรขาคณิต ให้เด็กหยิบ
2. วิ่งจากจุดเริ่มต้นไปกระโดดข้ามเชือกแต่ละเส้นด้วยขาสองข้าง
3. เดินต่อเท้าตามแนวแถบสี และวิ่งไปหยิบแผ่นภาพเรขาคณิต จำนวน 1 แผ่น

### ทางกลับ

4. กลับตัวเดินต่อเท้าตามแนวแถบสี
5. วิ่งหยิบเชือกแต่ละเส้น จนถึงจุดเริ่มต้น

## เคล็ดลับ

1. เด็กที่ยังกระโดดข้ามไม่ได้ ให้ยกกระโดดกับที่แล้วเดินข้าม
2. ปรับขั้นตอนการหยิบรูปทรงตามคำสั่งเป็นหยิบ สี/รูปสัตว์/สิ่งของในชีวิตประจำวันตามคำสั่ง
3. ในเด็ก 2-3 ปี อาจปรับขั้นตอนการเดินต่อเท้าเป็นเดินบนเส้นตรง หรืออาจลดขั้นตอนการวิ่งซิกแซก



กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

# การเล่นอิสระ (Free play) คืออะไร

การเล่นอิสระ คือ พฤติกรรมหรือ กระบวนการเล่นที่ริเริ่ม ควบคุม หรือจัดการ โดยเด็ก ๆ เองอย่างไม่มีแบบแผน ไม่ใช่สิ่งที่ถูกบังคับ เกิดขึ้นด้วยแรงผลักดันภายในตัวเองอย่างอิสระ เป็นธรรมชาติ ทำให้เด็กมีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลินนำไปสู่การเล่นเพื่อเรียนรู้





กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

# บทบาทของผู้ปกครอง พ่อแม่/ครูพี่เลี้ยง

บทบาทที่ควรทำ	บทบาทที่ไม่ควรทำ
1.เตรียมพื้นที่เล่น เตรียมอุปกรณ์ ดูแลความปลอดภัย	1.ควบคุมหรือครอบงำการเล่นของเด็ก
2.ให้เด็กเลือกเล่นหรือเป็นผู้นำการเล่น	2.เลือกปฏิบัติ เปรียบเทียบดูแลมากเกินไป ไม่ให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ
3.มีข้อตกลงร่วมกันในการเล่น	3.แสดงอารมณ์ สีหน้า คำพูดเชิงลบ ลงโทษโดยใช้ความรุนแรง เช่น การดุด่า ว่ากล่าวด้วยคำหยาบและการตี
4. คอยสังเกต สนับสนุนและประเมินความเสี่ยง เบี่ยงเบนความสนใจหรือแทรกแซงในจังหวะที่เหมาะสมและเป็นมิตร	4.ละเลยในการดูแลพื้นที่/ไม่ประเมินความเสี่ยง
5.มีการเสริมแรงบวกให้กำลังใจ เช่น “ลองทำดูซิคะ” “หนูทำได้คะ”	
6.ให้เด็กเรียนรู้ถึงความรับผิดชอบในการเล่น เช่น การเก็บของทำความสะอาด อุปกรณ์การเล่น เมื่อเล่นเสร็จ การไม่นำของส่วนร่วมกลับบ้าน	
7.สรุปผลสิ่งที่ได้เรียนรู้และความรู้สึก	





กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

# หลักในการเลือกของเล่น

- เหมาะกับวัยและระดับพัฒนาการของเด็ก
- มีความปลอดภัย
- มีประโยชน์รอบด้าน
- มีประสิทธิภาพ
- มีมาตรฐานรับรอง
- ราคาไม่แพงจนเกินไป





# ขอบคุณที่ทำให้หนูได้... เล่น ...”



# THANK YOU

