

ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
ที่มีต่อพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

ปริญญานิพนธ์
ของ
ดวงพร พันธุ์แสง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
ตุลาคม 2551

ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
ที่มีต่อพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

บทคัดย่อ
ของ
ดวงพร พันธุ์แสง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
ตุลาคม 2551

ดวงพร พันธุ์แสง. (2551) ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่มีต่อการพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์
ดร. สิริมา ภิญโญนนตพงษ์, รองศาสตราจารย์ ดร. บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมและรายทักษะของเด็กปฐมวัยที่เกิดจากการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย – หญิง อายุระหว่าง 3 – 4 ปี ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนอานวยวิทย์ ตำบลตลาด อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 15 คน ซึ่งได้มาโดยการจับสลาก 1 ห้องเรียน จากจำนวน 4 ห้องเรียน และจับสลากนักเรียนจำนวน 15 คน ใช้เป็นกลุ่มทดลองเพื่อจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 25 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะและแบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.67 ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยแบบ One – Group Pretest – Posttest Design และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One - Way Repeated ANOVA) และ Partial η^2

ผลการวิจัยพบว่า

ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ เด็กปฐมวัยมีระดับคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ทั้งโดยรวม ($F = 9.717$) และรายทักษะ คือ ทักษะการเดิน ($F = 12.393$) ทักษะการยืน ($F = 5.020$) ทักษะการกระโดด ($F = 5.898$) โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมร้อยละ 41.0 (Partial $\eta^2 = 0.410$) และส่งผลต่อพัฒนาการทักษะการเดินร้อยละ 47.0 (Partial $\eta^2 = 0.470$) ทักษะการยืนร้อยละ 26.4 (Partial $\eta^2 = 0.264$) และทักษะการกระโดดร้อยละ 29.6 (Partial $\eta^2 = 0.296$) ตามลำดับ แสดงว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ช่วยพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมและรายทักษะ เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

THE EFFECT OF APPLYING YOGA MOVEMENT ACTIVITIES ON
PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

AN ABSTRACT
BY
DUANGPORN PHANSANG

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Early Childhood Education
at Srinakharinwirot University
October 2008

Duangporn Phansang. (2008). *The Effect of Yoga Movement Activities on Physical Development of Preschool Children*. Master thesis, M.Ed. (Early Childhood Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc.Prof.Dr. Sirima Pinyoanuntapong, Assoc.Prof.Dr. Boonchird Pinyoanuntapong.

The purpose of this research was to investigate the changes of physical development of preschool children both in general and in individual skills through yoga movement activities .The subjects were 15 preschool boys and girls, with 3-4 years of age, of Kindergarten 1 at Amnuayvidhya School in Phrapradaeng District, Samutprakan, in the first semester of 2008 academic year. One class was drawn from four and 15 students were selected as an experimental group with the use of yoga movement activities. The experiment was carried out within the period of 8 weeks - 4 days per week and 20 minutes per day. The instruments used in study were yoga movement activity plans and the test of physical development performance with the reliability of 0.67. The research followed one–group pretest–posttest design and the data were analyzed by one-way repeated ANOVA and Partial η^2 .

The results of study revealed that the means of physical development of preschool children before and after the use of yoga movement activities were different with statistical significance at the level of $p < .05$ both in general ($F = 9.717$) and in individual areas of walking skill ($F = 12.393$), standing skill ($F = 5.020$), and jumping skill ($F = 5.898$). The yoga movement activities affected the physical development in general at 41.0% (Partial $\eta^2 = 0.410$), and in the areas of walking skill at 47.0% (Partial $\eta^2 = 0.470$), standing skill at 26.4% (Partial $\eta^2 = 0.264$), and jumping skill at 29.6% (Partial $\eta^2 = 0.296$) respectively. The results showed that the use of yoga movement activities could obviously increase the physical development of preschool children both in general and in individual skills.

ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
ที่มีต่อพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

ปริญญานิพนธ์
ของ
ดวงพร พันธุ์แสง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
ตุลาคม 2551
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่มีต่อการพัฒนาร่างกายของเด็กปฐมวัย

ของ
ดวงพร พันธุ์แสง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2551

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สิริมา ภิญโญนนตพงษ์) (รองศาสตราจารย์ ดร.กุลยา ตันติผลาชีวะ)

.....กรรมการ กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์) (รองศาสตราจารย์ ดร.สิริมา ภิญโญนนตพงษ์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.เยาวพา เดชะคุปต์)

ประกาศคุณประการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร. สิริมา ภิญโญนนตพงษ์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์ กรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษา คำแนะนำข้อคิดและการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นอย่างดีโดยตลอดมาในการทำปริญญานิพนธ์ จนสำเร็จจุล่งไปด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกทราบซึ่งในความกรุณา จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.กมลยา ตันติผลาชีวะ และรองศาสตราจารย์ ดร. เยาวพา เดชะคุปต์ กรรมการในการสอบปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์วีระพงษ์ ไกรวิทย์ อาจารย์กิตติมา เฟื่องฟู อาจารย์ภัทรพร นิยมไทย ดร. สาริน ประจันบาน ดร.อดุลย์ ใบกุหลาบ อาจารย์จรงค์ อ่วมมีเพียร ที่ได้ให้ความกรุณาตรวจแก้ไขและให้คำแนะนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ชุติกานุจน์ เบญจพรวัฒนา อาจารย์ใหญ่โรงเรียนอนุบาลเป็ล่ง ประสิทธิ์ และอาจารย์อัจฉรา วิกรวิทย์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโยคะเด็กที่ได้ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดีในการศึกษาดูงานการสอนกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กในช่วงที่ผู้วิจัยศึกษาข้อมูล

กราบขอบพระคุณผู้บริหารโรงเรียน คณาจารย์และขอบคุณเด็กนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 โรงเรียนอานวยวิทย์ อำเภอบางบาล จังหวัดสมุทรปราการที่กรุณาให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการทำวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาการศึกษาปฐมวัยทุกท่านที่ได้กรุณาให้การอบรม สั่งสอน ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ที่ดีและมีคุณค่าให้กับผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ และสมาชิกในครอบครัวทุกคน ที่สนับสนุนและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอบคุณเพื่อนๆ นิสิตปริญญาโทสาขาการศึกษาปฐมวัย ขอคุณพี่ๆ น้องๆ นิสิตปริญญาโท ที่มีส่วนช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจที่ดีตลอดมา รวมทั้งขอขอบพระคุณผู้มีพระคุณอีกหลายท่านที่มีได้กล่าวนามในที่ ที่มีส่วนทำให้การทำปริญญานิพนธ์สำเร็จด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของบิดา มารดา ที่อบรมเลี้ยงดู ให้ความรัก ความอบอุ่นและให้ทุนการศึกษาแก่ผู้วิจัย และพระคุณของคณาจารย์ทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย ทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ที่ทรงคุณค่ายิ่ง

ดวงพร พันธุ์แสง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	7
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
พัฒนาการทางด้านร่างกาย.....	9
ทฤษฎีพัฒนาการและความพร้อมด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย.....	9
ความหมายของพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย.....	10
ลักษณะพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย.....	11
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย.....	13
องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกาย.....	13
การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย.....	16
การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
งานวิจัยในประเทศ.....	19
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	20
กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ.....	21
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวเชิงโยคะ.....	21
ความหมายของกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ.....	22
ความหมายของกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ.....	22
ความสำคัญกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ.....	23
หลักการของกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ.....	25
ขั้นตอนของกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ.....	27

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	29
งานวิจัยในประเทศ.....	29
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	30
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	32
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	32
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	32
แบบแผนการทดลองและวิธีการดำเนินการทดลอง.....	35
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	47
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย.....	47
สรุปผลการวิจัย.....	48
อภิปรายผล.....	49
ข้อสังเกต.....	50
ข้อเสนอแนะ.....	51
บรรณานุกรม.....	53
ภาคผนวก.....	57
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	93

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แบบแผนการทดลอง.....	34
2 วันและกิจกรรมที่ทำการทดลอง.....	35
3 สถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวม ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ.....	41
4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวม ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ.....	42
5 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายด้านทักษะการเดิน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ.....	42
6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายด้านทักษะการเดิน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ.....	43
7 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายด้านทักษะการยืน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ.....	44
8 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายด้านทักษะการยืน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ.....	44
9 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายด้านทักษะการกระโดด ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ.....	45
10 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายด้านทักษะการกระโดด ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ.....	46

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 เป็นกฎหมายแม่บทกำหนดแนวทางในการปฏิรูปการศึกษาของประเทศ โดยเน้นถึงแนวปรัชญาหลักและกรอบแนวคิดที่เน้นเรื่อง“คน”เป็นศูนย์กลางของการพัฒนากระบวนการทัศน์ใหม่ที่มาเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นแนวกระแสหลักในการสร้างคุณภาพ ให้เข้มแข็งขึ้นด้วยการเน้นบริบทสำคัญของการศึกษาและการเรียนรู้โดย มุ่งให้คน เป็นศูนย์กลาง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.2544) วัยเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 8 ปี เป็นระยะที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาการทั้งทางร่างกายสติปัญญา จิตใจ สังคมและบุคลิกภาพ เป็นวัยที่เรียกว่าช่วงพลังการเจริญเติบโตของร่างกายสำหรับชีวิต แนวความคิดเหล่านี้เป็นสิ่งที่สืบเนื่องมาจากการมองเด็กในทัศนะของการที่เด็กมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ แตกต่างจากเด็กวัยอื่น ๆ ในช่วงชีวิตของความเป็นมนุษย์ (สิริมา ภิญโญนนตพงษ์. 2545 : 27) ประสบการณ์เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นในตัวเด็ก เพื่อพัฒนาเด็กทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะในระยะแรกเริ่มชีวิตหรือช่วงระยะปฐมวัยมีความสำคัญเป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นรากฐานของพัฒนาการก้าวต่อไปของชีวิตบุคคลแต่ละคน ตลอดจนเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดความสามารถ แรงจูงใจใฝ่เรียนรู้ ใฝ่ดี และความกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเองของเด็กที่จะส่งผลต่อเนื่องจากช่วงวัยเด็กไปสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2547ก : 14)การพัฒนามนุษย์ที่ยั่งยืนและป้องกันสังคมในระยะยาวจำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่เด็กปฐมวัย (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.2544 : 4) ซึ่งเด็กช่วงอายุระหว่าง 1 - 3 ปีเป็นช่วงเวลาที่เด็กมีการพัฒนาและเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วไม่หยุดยั้งพร้อมที่จะสำรวจตรวจสอบทุกสิ่งทุกอย่างในโลกพวกเขาจำเป็นต้องช่วยเหลือตนเองให้ได้ สามารถพูดคุยสื่อสารกับผู้อื่นพร้อมทั้งบอกความต้องการตนเองได้และเรียนรู้ที่จะวางใจผู้อื่นนอกจากพ่อแม่ด้วย(ธิดา ภูประทาน. 2542 : 4)การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทุกด้านของมนุษย์ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างสอดคล้องต่อเนื่องนับตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่น ขณะที่เด็กในช่วงปฐมวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการทั้ง 4 ด้านอย่างรวดเร็ว เช่น การเปลี่ยนแปลงของขนาดรูปร่าง น้ำหนักส่วนสูงความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว การผันแปรของอารมณ์ต่าง ๆ การส่งเสริมพัฒนาการเด็กเล็กจึงเป็นสิ่งที่ควรตระหนักยิ่ง พัฒนาการด้านร่างกายเป็นพัฒนาการด้านหนึ่งที่สำคัญ เนื่องจากถ้าเด็กมีสุขภาพร่างกายดีจะส่งผลให้พัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์ จิตใจ และสังคมดีด้วย การจะส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายให้กับเด็กนั้นต้องตอบสนองความต้องการพื้นฐานของเด็กทางด้านร่างกายทั้ง 4 ประการ คือ โภชนาการ การนอนหลับ การขยับถ่าย การออกกำลังกาย กีเซล (Gesell) กล่าวว่าพัฒนาการด้านร่างกาย หมายถึง การที่เด็กแสดงความสามารถในการจัดกระทำกับวัตถุ เช่น การเล่นลูกบอล การขีดเขียน ความสามารถของการใช้สายตาและกล้ามเนื้อมือ เป็นพฤติกรรมที่ต้องอาศัยการเจริญเติบโตของระบบประสาทและการเคลื่อนไหวประกอบกัน (สิริมา ภิญโญนนตพงษ์.

2547:35) การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายปรากฏออกมาในภาพของสุขภาพอนามัยในด้านรูปร่าง และสัดส่วนของร่างกาย ส่วนเด็ก 1-6 ปี จะเป็นไปในอัตราคงที่และมีความเจริญของร่างกายในส่วน ที่พัฒนามากทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวคล่องแคล่วได้ดีขึ้น (สิริมา ภิญโญนนตพงษ์. 2550 : 86) การพัฒนาเด็กทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาช่วยให้เด็กเกิดทักษะที่สำคัญ สำหรับการสร้างองค์ความรู้ โดยให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์กับวัตถุ สิ่งของ บุคคลต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมไปพร้อมกันด้วยเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาเด็กให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งนี้สาระ การเรียนรู้ประกอบด้วย องค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการ และคุณลักษณะหรือค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม ความรู้สำหรับเด็กอายุ 3 – 5 ปี ส่วนที่เกี่ยวข้องกับทักษะหรือกระบวนการ จำเป็นต้องบูรณาการทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับเด็ก เช่น ทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะทาง สังคม ทักษะการคิด ทักษะการใช้ภาษา คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์เป็นต้น (กระทรวงศึกษาธิการ. 2546 : 35) เด็กวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการทางกายอย่างเห็น ได้ชัด โดยเฉพาะพัฒนาการทางกายเมื่อร่างกายพัฒนาขึ้นเด็กจะเริ่มพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น สามารถใช้ร่างกายและอวัยวะต่างๆ ให้ประสานสัมพันธ์กันมากขึ้น (นิตยา ประพฤติกิจ.2539 : 90)

พัฒนาการทางด้านร่างกายมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็กปฐมวัยเพราะพัฒนาการทาง ร่างกายเป็นพัฒนาการที่จะสร้างเสริมความมั่นใจให้กับเด็ก เด็กที่มีวุฒิภาวะตามวัยที่สมบูรณ์ส่วน หนึ่งเกิดจากการที่เด็กมีรูปร่าง ร่างกาย สมรรถนะทางกายที่ทัดเทียมกับผู้อื่นดังคำว่า จิตใจที่ดีย่อม อยู่ในร่างกายที่แข็งแรง การที่เด็กได้เรียนรู้กิจกรรมพัฒนาทางกายที่ถูกต้อง จะช่วยให้เด็ก เคลื่อนไหว และใช้ลักษณะท่าทางที่ถูกต้องเมื่อเติบโตขึ้น โดยจุดประสงค์ของประสบการณ์การ จัดการจัดการเรียนการสอนพัฒนาทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยจะมุ่งเน้นถึงการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ และกล้ามเนื้อเล็กอย่างเจาะจง ถ้าเด็กได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายอย่างถูกวิธีให้โอกาส เด็กได้ออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือฝึกการใช้กล้ามเนื้อเล็กด้วยการหัดระบายสี การวาดรูป แต่ถ้า พิจารณาในแง่ของการพลศึกษาแล้วกิจกรรมพัฒนาทางกายจะมีขอบข่ายกว้างขวางกว่า กล่าวคือ เป็นการสร้างเสริมทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Skills) และแนวคิดของการเคลื่อนไหว (Movement Concept) โดยเด็กสามารถพัฒนาทักษะของ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การก้าว ย่าง การควบ เป็นต้น พัฒนาการด้านร่างกาย มี 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือ พัฒนาการด้านสุขภาพ ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง เด็กควรมีน้ำหนักและส่วนสูงตามวัย พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวโดยเริ่ม จากส่วนบนของร่างกาย คือ ศรีษะ ไปสู่ลำตัว ขาและเท้า และเริ่มจากลำตัวไปยัง แขน ขา ไปสู่ ปลายนิ้วมือ นิ้วเท้าตามลำดับ (ทิสนา แซมมณี; และคนอื่นๆ.2535 : 70-71) พัฒนาการของเด็ก ปฐมวัยมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Large Muscles) ทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ประกอบด้วยการเคลื่อนไหวอย่างสมดุล เช่น การเดิน การวิ่ง ปีนป่าย การทรงตัวอยู่กับที่ที่ทำให้เด็ก สามารถยืนด้วยเท้าเดียวได้ การทรงตัวเป็นทักษะที่ใช้ในการกระโดด และกระโดดแบบเขย่ง การ ขว้าง และการรับ ในที่นี้จะกล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงของเด็กในช่วง 3-4 ปี เด็กเดินขึ้นบันไดได้ด้วย การใช้เท้าก้าวแบบสลับได้ เด็กสามารถปาของบางอย่างได้ ปีนขึ้นกระดานเลื่อนและไถลต่อลงมาได้สูง

6 ฟุต แต่ต้องมีคนช่วย สิ่งเหล่านี้ปรากฏให้เห็นเมื่อเด็กมีวุฒิภาวะและเป็นไปอย่างธรรมชาติ โดยปราศจากการเรียนรู้จากประสบการณ์และการฝึกฝน แต่การที่ได้เล่นกีฬา เช่น เกมต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนากล้ามเนื้อต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ ซึ่งกล้ามเนื้อใหญ่จะมีอัตราการพัฒนาเป็นไปตามวัย เช่น เด็กอายุ 3 ปี สามารถกระโดดสองเท้าพร้อมกัน เด็กอายุ 4 ปี สามารถเดินลงบันไดแบบสลับเท้าและกระโดดเท้าข้างเดียว และเด็กอายุ 5 ปี สามารถกระโดดสลับเท้าได้ เป็นต้น การพัฒนาด้านร่างกายให้ได้ผลดีนั้น เด็กวัยนี้ควรได้วิ่งเล่นออกกำลังกายอย่างเพียงพอ เพื่อช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ (สิริมา ภิญญอนันตพงษ์. 2547:97-98) การฝึกทักษะทางกายให้เด็กควรค่อยๆ ทำไปที่ละน้อย เด็กยิ่งเจริญเติบโตขึ้นทักษะในการเคลื่อนไหวยิ่งมีความสำคัญต่อบุคลิกภาพของเด็ก ผู้ปกครองต้องช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกายสามารถเคลื่อนไหวในระดับที่ตรงพัฒนาการตามวัย ดังนั้นพัฒนาการกล้ามเนื้อให้นี้ควรได้รับการส่งเสริมเป็นอย่างยิ่ง

กิจกรรมที่ก่อให้เกิดพัฒนาการด้านร่างกายส่วนใหญ่นั้นจะเป็นกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กโดยตรงก็คือ กิจกรรมกลางแจ้งและ กิจกรรมเคลื่อนไหว ทั้งสองกิจกรรมนี้ สามารถพัฒนาเด็กในเรื่องความแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว ซึ่งการเคลื่อนไหวส่วนหนึ่งเป็นการเล่นของเด็กที่เด็กใช้เพื่อการเรียนรู้ทดสอบร่างกายโดยธรรมชาติ การเล่นแบบเคลื่อนที่เป็นพัฒนาการและฝึกทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ด้วยการเคลื่อนที่ไปในบริเวณต่างๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้ง เต้นรำ เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ทำเด็กให้เรียนรู้ตนเองและสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้มีได้หมายความว่าเด็กได้เรียนรู้ตนเอง พัฒนากล้ามเนื้อใหญ่เท่ากัน แต่ยังมีหมายถึงสุขศึกษาและกิจกรรมเพื่อการมีสุขภาพดีและสุขนิสัยที่ดีตลอดชีวิตด้วย (กุลยา ตันติผลาชีวะ. อ้างอิงจาก Morrison, 2000 :243-246) ดังนั้นการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวไม่เพียงแต่ให้เล่นหรือจัดกิจกรรมเพื่อฝึกการเป็นผู้นำผู้ตาม หรือฝึกตามคำสั่งเท่านั้น แต่กิจกรรมเคลื่อนไหวควรเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อการพัฒนาและเรียนรู้เรื่องของการมีร่างกายและสุขภาพที่ดีด้วย

กิจกรรมโยคะเป็นแนวทางการฝึกฝนไปสู่สันติ วิถีทางของโยคะมุ่งให้ผู้ฝึกค้นพบสมดุลชีวิต ช่วยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ หากสามารถควบคุมกล้ามเนื้อได้ดี ระบบประสาทก็จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (เกศสุดา ขาดยานนท์. 2548 : คำนำ) ซึ่งหัวใจสำคัญของโยคะ คือ การฝึกการหายใจ การหายใจที่ถูกต่อนั้นสวนทางกับการหายใจในชีวิตประจำวันทั่วไป (พีระ บุญจรัส. 2541 : 34-35) โยคะเป็นศาสตร์หนึ่งที่มีมานานนับพันปี เป็นการฝึกกายและใจ ซึ่งทางด้านร่างกายทำให้มีความแข็งแรงมีพลัง ช่วยฝึกกล้ามเนื้อและฝึกการควบคุมร่างกาย ส่วนจิตใจทำให้เกิดสมาธิ ความสงบ การฝึกร่างกายและจิตใจผู้ฝึกต้องมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวและจิตใจต้องจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่เข้าออกตลอดเวลา (สาส์ สุภาภรณ์. 2544 : 4) การฝึกโยคะนั้นสามารถทำได้กับทุกเพศและทุกวัยไม่ว่าวัยไหนก็สามารถเรียนรู้ได้โดยมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเล่นโยคะให้ต่างกันออกไป และมีท่าฝึกต่างๆ ที่อิงธรรมชาติของสัตว์เน้นการเคลื่อนไหวท่าทางใช้เป็นโยคะสำหรับเด็กที่ง่ายและน่าสนใจ เพื่อให้เด็กได้ใช้ออกกำลังกายพร้อมกับฝึกสมาธิไปด้วย เด็กจะได้รับประโยชน์จากการฝึกโยคะ กล้ามเนื้อจะมีความยืดหยุ่น สามารถเคลื่อนไหว

กล้ามเนื้อข้อต่อทุกส่วนในร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว (เกศสุตา ซาตยานนท์. 2547 : 1) การฝึกโยคะไม่ได้มีเพียงการฝึกฝนดัดร่างกายในท่างต่าง ๆ ที่เรียกว่าท่าอาสนะเท่านั้นแต่ยังครอบคลุมถึงวิธีการคิดการรับประทานอาหาร การหายใจ การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน การชำระร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยผู้ฝึกโยคะควรคำนึงถึงไว้ตลอดเวลาว่า ประโยชน์ของโยคะจะเกิดขึ้นอย่างสูงสุดต่อเมื่อผ่านการปฏิบัติทางร่างกายและจิตใจ เนื่องจากพบว่าเด็กยุคใหม่มีแนวโน้มที่จะอ่อนแอทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ไม่มีสมาธิหรือสมาธิสั้นตลอดจนมีปัญหาด้านบุคลิกภาพ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากสภาพการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องและการดำเนินชีวิตที่ผิดวิธี ไม่ว่าจะเป็นอุปนิสัยการกินอาหาร การออกกำลังกายหรือแม้แต่การหายใจ ประโยชน์ของการฝึกโยคะในเด็กมีดังนี้ ความยืดหยุ่นของร่างกาย เด็กก่อนวัยเรียนจะมีร่างกายที่อ่อนแอและดัดง่าย และเมื่อโตขึ้นประสิทธิภาพดังกล่าวก็น่าจะลดลงตามลำดับ ดังนั้น การฝึกโยคะจะช่วยให้เด็ก ๆ มีความยืดหยุ่นของร่างกายอย่างต่อเนื่องเมื่อเติบโตขึ้น อันเป็นพื้นฐานที่ดีของการฝึกฝนโยคะระดับสูงต่อไป สุขภาพดี การฝึกโยคะดีต่อปอดของเด็ก เนื่องจากการควบคุมจังหวะของการหายใจและการสูดลมหายใจที่ถูกวิธีจะช่วยให้การหมุนเวียนของเลือดดีขึ้น มีการเคลื่อนไหวคล่องตัวและมีบุคลิกภาพดี นอกจากนี้แล้วยังช่วยให้กระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแข็งแรง พัฒนาอารมณ์ การทำสมาธิและฝึกลมหายใจระหว่างการทำโยคะนั้นช่วยให้เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ มีความสามารถและมีจิตใจแน่วแน่ การดัดตนในท่าทางต่าง ๆ ได้สำเร็จยังช่วยสร้างกำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรค ฝึกความอดทนและช่วยผ่อนคลายความเครียด บริหารสมองซีกซ้ายและซีกขวา การฝึกให้เด็กเคลื่อนไหวและการทรงตัวในท่าทางที่หลากหลาย เป็นการบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การเลียนแบบท่าทางของสัตว์จะฝึกให้เด็กเกิดจินตนาการ ดังนั้นการปฏิบัติโยคะจึงช่วยเชื่อมต่อให้สมองทั้งสองซีกทำงานประสานกันอย่างคล่องแคล่ว (ศุภจรรย์ จันทนา.2545 : 25-26)

การเคลื่อนไหวเชิงโยคะเป็นกิจกรรมที่让孩子ได้ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐาน ตามรูปแบบของการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหว และมีการนำทักษะท่าทางโยคะสำหรับเด็กมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ซึ่งจะเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดพัฒนาการทางด้าน ทักษะการเดิน การยืน การกระโดด การเคลื่อนไหวที่ผสมผสานท่าทางโยคะที่เลียนแบบจากสัตว์ในกิริยาอาการต่าง ๆ ของสัตว์หลายประเภท และธรรมชาติรอบตัว ผ่านรูปแบบต่างๆของการเคลื่อนไหวและจากการเล่าเรื่องของผู้สอนที่มีการแนะนำท่าทางทำให้เด็กสนุกสนานและช่วยให้เด็กเคลื่อนไหวอย่างเต็มศักยภาพ อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะจึงเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็ก เพราะเป็นการฝึกฝนการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ช่วยพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์จิตใจให้กับเด็ก การที่เด็กควบคุมร่างกายได้ก็จะช่วยให้ควบคุมความต้องการของตนเองได้ หากเป็นในเด็กปฐมวัยก็จะสามารถควบคุมกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายและมีพัฒนาการที่ดีขึ้นตามลำดับ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นเด็กที่มีสุขภาพดี คล่องแคล่ว ด้วยความสำคัญและเหตุผลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าการเคลื่อนไหวเชิงโยคะระยะเวลาในการฝึกฝนกิจกรรมการเคลื่อนไหวเชิงโยคะมีส่วนช่วย

ส่งเสริมและสร้างให้เด็กเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายรวมทั้งองค์ประกอบต่าง ๆ เป็นการปลูกฝังให้เด็กได้รู้จักใช้เวลาว่างและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะเป็นแนวทางสำหรับครูในการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
2. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นของพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยในทักษะต่างๆที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการศึกษานี้สามารถใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับครูและผู้เกี่ยวข้องกับการศึกษาปฐมวัย ในการจัดการศึกษาระดับปฐมวัยเพื่อนำไปใช้ในการจัดประสบการณ์ อีกทั้งยังเป็นแนวทางส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายแก่เด็กปฐมวัย จากการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะเพื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับพัฒนาการและส่งเสริมความสนใจของเด็กปฐมวัยอย่างเต็มศักยภาพต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นเด็กนักเรียนชาย – หญิง อายุระหว่าง 3–4 ปี ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 โรงเรียนอานวยวิทย์ ตำบลตลาด อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 100 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็น นักเรียนชาย – หญิง อายุระหว่าง 3 – 4 ปี อนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 โรงเรียนอานวยวิทย์ ตำบลตลาด อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ โดยเลือกเด็กอายุ 3 - 4 ปี ซึ่งได้มาโดยการจับสลาก 1 ห้องเรียน จากจำนวน 4 ห้องเรียน และจับสลากนักเรียนจำนวน 15 คน เพื่อใช้เป็นกลุ่มทดลอง

ระยะเวลาในการทดลอง

การศึกษาค้างนี้ ผู้วิจัยทำการทดลองในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 25 นาที กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดลองรวมทั้งสิ้น 32 ครั้ง ตรงตามแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พัฒนาการด้านร่างกาย ทักษะการเดิน
ทักษะการยืนและทักษะการกระโดด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ หมายถึง การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะในช่วงของกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะสำหรับเด็กปฐมวัย โดยให้เด็กได้ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐานตามรูปแบบของการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหว และมีการนำทักษะท่าทางโยคะสำหรับเด็กมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ซึ่งจะเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดพัฒนาการด้านร่างกาย ทักษะการเดิน ทักษะการยืนและทักษะการกระโดด กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะจะมีขั้นนำก่อนเข้าขั้นดำเนินกิจกรรมซึ่งมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นนำ

ให้เด็กเคลื่อนไหวพื้นฐานตามจังหวะ ทิศทาง และหยุดเมื่อได้ยินสัญญาณ จากนั้นให้ฟังคำสั่งจากและข้อตกลงในการทำกิจกรรมจากครูและปฏิบัติตาม

ขั้นที่ 1 การหายใจเข้า การหายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจเป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน ฝึกบริหารอวัยวะต่างๆและสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากท่าทางการเคลื่อนไหวพื้นฐานบริหารกล้ามเนื้อเล็กไปสู่กล้ามเนื้อใหญ่ และท่าทางสมมติเป่าลูกโป่ง เพื่อฝึกการหายใจ จะใช้เวลาประมาณ 5 นาที

ขั้นที่ 2 การท่าทางเคลื่อนไหวแบบโยคะ ในขั้นนี้เป็นการฝึกท่าทางโยคะที่คล้ายท่าทางของสัตว์ และสิ่งต่างๆรอบตัวเด็กโดยใช้โยคะท่าต้นตาล ท่ากิ้งกิ้ง ท่านกกระเรียน ท่าแมวน้ำ ท่าปลาโลมา ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัขและท่าที่เด็กคิดเอง โดยเคลื่อนไหวจากการเล่าเรื่องของผู้อ่านและความคิดของเด็กผ่านรูปแบบต่างๆ ของการเคลื่อนไหว ให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นในการทำกิจกรรม การท่าทางโยคะจะใช้เวลาประมาณ 15 นาที

ขั้นที่ 3 การผ่อนคลาย ขั้นนี้เมื่อปฏิบัติกิจกรรมโยคะกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย รวมถึงระบบต่าง ๆ ได้ทำงาน จึงจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมถึงระบบต่าง ๆ ให้ปรับคืนสู่สภาวะปกติ ด้วยการนวดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ และนั่งสมาธิแผ่เมตตา โดยใช้เพลงบรรเลงประกอบ ระยะเวลาในขั้นตอนนี้จะใช้เวลาประมาณ 5 นาที

2. เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กนักเรียนชาย – หญิง อายุระหว่าง 3- 4 ปี ทั้งหมดจำนวน 15 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ของโรงเรียนอานวยวิทย์ ตำบลตลาดอำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

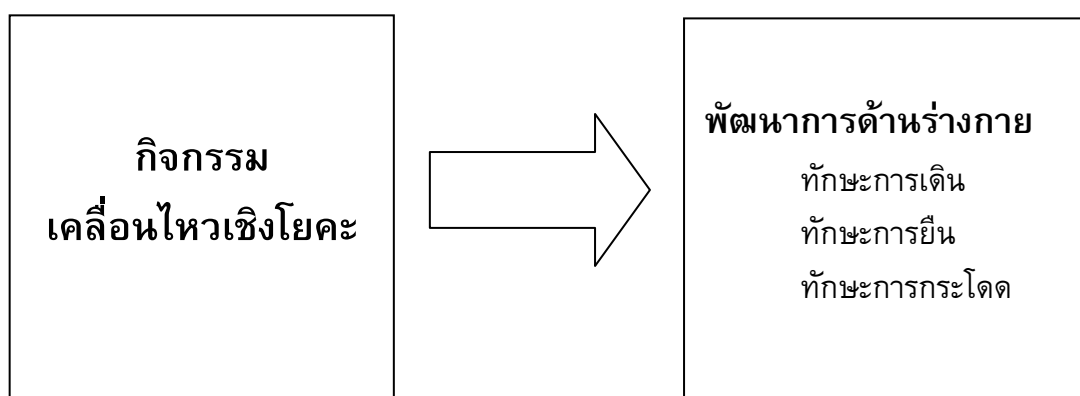
3. พัฒนาการด้านร่างกาย หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในด้านโครงสร้างและแบบแผนของร่างกายทุกส่วนในการเคลื่อนไหวที่มีการประสานกัน เพื่อให้เกิดทักษะและความสามารถในการทำกิจกรรมในทักษะการเดิน ทักษะการยืนและทักษะการกระโดด ให้ความคล่องแคล่วว่องไวมีความแม่นยำ และกล้ามเนื้อส่วนต่างๆมีกำลังมากขึ้น

สมมุติฐานในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยตั้งสมมุติฐานไว้ว่า

1. เด็กปฐมวัยมีมีพัฒนาการด้านร่างกายเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
2. เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการด้านร่างกายรายทักษะเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกาย

- 1.1 ทฤษฎีพัฒนาการและความพร้อมด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย
- 1.2 ความหมายของพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย
- 1.3 ลักษณะพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย
- 1.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย
- 1.5 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกาย
- 1.6 การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย
- 1.7 การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย
- 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

- 2.1 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
- 2.2 ความหมายของกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 2.3 ความหมายของกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
- 2.4 ความสำคัญกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
- 2.5 หลักการของกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
- 2.6 ขั้นตอนของกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมเคลื่อนไหวโยคะ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

1.1 ทฤษฎีพัฒนาการและความพร้อมด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

อาร์โนลด์ กีเซล (Arnold Gesell. 1880-1961) (สิริมา ภิญญอนันตพงษ์. 2545 : 34-35) เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันผู้เริ่มก่อตั้งสถาบันพัฒนาการเด็ก (Institute of Development) ณ มหาวิทยาลัยเยลระหว่างปี ค.ศ.1930-1940 เขาเป็นคนแรกที่สนับสนุนและอธิบายทฤษฎีเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กว่า การเจริญเติบโตของเด็กทางร่างกาย เนื้อเยื่อ อวัยวะ หน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ และพฤติกรรม ที่ปรากฏขึ้นเป็นรูปแบบที่แน่นอนและเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้น ประสพการณ์และสภาพแวดล้อมเป็นองค์ประกอบรองที่ต่อเติมเสริมพัฒนาการต่าง ๆ กีเซลเชื่อว่า วุฒิภาวะจะถูกกำหนดโดยพันธุกรรม และมีในเด็กแต่ละคนมาตั้งแต่เกิด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เด็กแต่ละวัยมีความพร้อมทำสิ่งต่าง ๆ ได้ ถ้าวุฒิภาวะหรือความพร้อมยังไม่เกิดขึ้นตามปกติในวัยนั้น ๆ สภาพแวดล้อมจะไม่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็ก

ผลงานของกีเซลได้สร้างเกณฑ์มาตรฐานสำหรับวัดพฤติกรรมของเด็กในแต่ละระดับ เน้นความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรม ซึ่งเขาได้แบ่งพัฒนาการของเด็กที่ต้องการวัดและประเมินออกเป็น 4 กลุ่มใหญ่

1. พฤติกรรมทางการเคลื่อนไหว (Motor Behavior) ครอบคลุมการบังคับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายและความสัมพันธ์ทางด้านการเคลื่อนไหว
2. พฤติกรรมทางการปรับตัว (Adaptive Behavior) ครอบคลุมความสัมพันธ์ของการใช้มือและสายตา การสำรวจ ค้นหา การกระทำต่อวัตถุ การแก้ปัญหาในการทำงาน
3. พฤติกรรมทางการใช้ภาษา (Language Behavior) ครอบคลุมการที่เด็กใช้ภาษา การฟัง การพูด การอ่าน และการเขียน
4. พฤติกรรมส่วนตัวและสังคม (Personal-Social Behavior) ครอบคลุมการฝึกปฏิบัติส่วนตัว เช่น การกินอาหาร การขับถ่าย และการฝึกต่อสภาพสังคม เช่น การเล่นเกม การตอบสนองผู้อื่น

จากแนวความคิดของกีเซล สามารถนำมาอธิบายพัฒนาการของมนุษย์ในด้านการเจริญเติบโต พัฒนาการด้านร่างกาย และสามารถนำไปเชื่อมโยงกับพัฒนาการทางสติปัญญาได้อีกด้วย นอกจากนั้นกีเซลได้เขียนหนังสือขึ้น 2 เล่ม คือ The First Five Year of Life และ The Child from five to ten ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้มีบทบาทมากต่อการจัดกลุ่มเด็กเข้าศึกษาในชั้นอนุบาล และชั้นประถม เกณฑ์มาตรฐานใช้เป็นแบบทดสอบมาตรฐานในการทำนายพฤติกรรมวิเคราะห์กลุ่มและทำวิจัย เพื่อบอกลักษณะพัฒนาการเด็กโดยใช้อายุทางปฏิทินเป็นเกณฑ์ นอกจากนี้มีบทบาทมากในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับเด็ก โดยการจัดกิจกรรมนั้นต้องให้เหมาะสมกับวุฒิภาวะของเด็ก

การเจริญเติบโตของเด็กสามารถสังเกตได้จากการแสดงออก ซึ่งพัฒนาการด้านร่างกาย หมายถึง การที่เด็กแสดงความสามารถในการจัดกระทำกับวัสดุ เช่น การเล่น ลูกบอล

การขีดเขียนเด็กต้องใช้ความสามารถของการใช้สายตาและกล้ามเนื้อมือ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ต้องอาศัยการเจริญเติบโตของระบบสมองและการเคลื่อนไหวประกอบกัน ลักษณะพัฒนาการที่สำคัญของเด็กในวัยนี้ก็คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านการเคลื่อนไหว การทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ การพัฒนาความสามารถในการควบคุมร่างกายบังคับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พัฒนาการด้านร่างกาย ของเด็กวัยนี้ตามระดับอายุ (Gesell and Lig. 1964 : 14) กล่าวดังนี้ สำหรับการวิจัยครั้งนี้จะกล่าวถึงเด็กอายุ 3 ขวบ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงค่อยเป็นค่อยไป กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ชอบทำกิจกรรมที่ต้องออกกำลังกายกล้ามเนื้อ เช่น กล้ามเนื้อมือ กล้ามเนื้อแขน ขา และเท้า เริ่มชอบออกกำลังกาย นั่งเล่นได้เป็นเวลานาน ๆ รู้จักใช้วัตถุที่มีสีในการเล่น ระยะเวลาเด็กมีการเติบโตทางระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทมากขึ้น สนใจการเล่นที่ใช้ซื่อ สามารถลากเส้นได้ดีขึ้นไม่ยุ่งเหยิง สามารถวิ่งได้เร็วและเวลาวิ่งเฉียงเป็นมุมได้ดีขึ้น สามารถหยุดได้ทันทีทันใด ขึ้นลงบันไดโดยไม่ต้องความช่วยเหลือ การประสานงานของกล้ามเนื้อดีขึ้น อายุ 4 ขวบ การเจริญเติบโตด้านร่างกายของเด็กวัย 4 ขวบ การทรงตัวดีขึ้นสามารถเดินบนกระดานแผ่นเดียวได้อย่างดี สามารถวิ่งก้าวยาว ๆ ได้ กระโดดให้ลอยตัวสูงได้ ยืนเท้าเดียวได้นานหลายวินาที สามารถใส่กระดุม ถอดกระดุมและผูกเชือกทรงเท้าได้โดยง่าย สามารถใช้มือถนัดขึ้น เป็นต้น

1.2 ความหมายของพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

นักการศึกษาและนักจิตวิทยา ได้ให้ความหมายว่า พัฒนาการด้านร่างกาย หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงลักษณะ หรือ การทำหน้าที่ของระบบอวัยวะต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอก ร่างกาย ซึ่งมีผลต่อเนื่องมาจากการเจริญเติบโต ที่สามารถวัดหรือทดสอบความเจริญก้าวหน้าในการทำงานของระบบต่าง ๆ นั้นได้

วิณี ชิตเชิดวงศ์ (2537 : 154) ได้กล่าวว่า พัฒนาการทางกาย หมายถึง การที่เด็ก มีการเปลี่ยนแปลง คือ มีร่างกายสูงขึ้น มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อมีกำลังมากขึ้น ระบบประสาทต่าง ๆ ทำหน้าที่ถูกต้องตามระบบ พัฒนาการทางการเคลื่อนไหวของเด็กในระยะ 2 ปีแรกเกิดขึ้นต่อกันเป็นลำดับ (Locomotion) และการใช้มือจับต้องสิ่งของ พฤติกรรมเหล่านี้จะเกิดขึ้นเป็นลำดับ

อรพรรณ สุมานัส (2539 : 45) พัฒนาการทางกาย หมายถึง การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย มีการเพิ่มจำนวน และขนาดของเซลล์ การเจริญเติบโตนี้สามารถวัดได้จาก น้ำหนัก ความยาว ความกว้างและความหนา

จากการที่นักศึกษา และนักวิจัยกล่าวมาสรุปได้ว่า พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงลักษณะ ร่างกาย ซึ่งมีผลต่อเนื่องมาจากการเจริญเติบโตที่สามารถวัดได้จากความสูง น้ำหนัก ความกว้าง ความหนา ความแข็งแรงของร่างกายและฟัน ตลอดจนพัฒนาการเคลื่อนไหวรวมทั้งพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก หรือทดสอบความเจริญก้าวหน้าในการทำงานของระบบต่าง ๆ นั้น

1.3 ลักษณะพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 10-11) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของเด็กว่าเป็นคุณลักษณะตามวัยหรือพัฒนาการตามธรรมชาติเมื่อมีอายุถึงวัยนั้นๆ โดยพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัย 3-4 ปี แบ่งได้ดังนี้

1.3.1 พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัย 3 ปี

1.3.1.1 กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กในวัยนี้สามารถรับลูกบอลที่กระดอนจากพื้นด้วยแขนทั้งสอง เดินขึ้นลงบันไดได้ด้วยตนเอง กระโดดขึ้น ลงอยู่กับที่ได้ วิ่งตามลำพังได้

1.3.1.2 กล้ามเนื้อเล็กของเด็กในวัยนี้สามารถใช้กรรไกรตัดกระดาษให้ขาดได้ เขียนรูปร่างกลมตามแบบได้ ร้อยลูกปัดขนาดใหญ่ได้

1.3.1.3 สุขภาพอนามัยของเด็กในวัยนี้ จะมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีน้ำหนักส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะตามเกณฑ์

1.3.2 พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัย 4 ปี

1.3.2.1 กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กในวัยนี้สามารถรับลูกบอลได้ด้วยมือทั้งสอง เดินขึ้นลงบันไดสลับเท้าได้ กระโดดขาเดียวอยู่กับที่ได้ วิ่งและหยุดได้คล่อง

1.3.2.2 กล้ามเนื้อเล็กของเด็กในวัยนี้สามารถใช้กรรไกรตัดกระดาษให้อยู่ในแนวเส้นตรงตามที่กำหนดให้ได้ เขียนรูปสี่เหลี่ยมตามแบบได้ ร้อยลูกปัดขนาดเล็กได้

1.3.2.3 สุขภาพอนามัยของเด็กในวัยนี้ จะมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีน้ำหนักส่วนสูง และเส้นรอบศีรษะตามเกณฑ์

ศรัณย์ ดำริสุข (2525 : 118-120) ได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย แบ่งได้ดังนี้

1.3.3 ส่วนสูงและน้ำหนัก จะลดน้อยลงกว่าวัยเด็กตอนต้นมา แต่จะมีความแข็งแรงและแคล่วคล่องว่องไวมากขึ้น อายุ 6 ขวบ จะสูงราว 2 ใน 3 และมีสัดส่วนราว 2 ใน 5 เมื่อเป็นผู้ใหญ่ระยะนี้เด็กผู้ชายจะมีน้ำหนักและส่วนสูงมากกว่าเด็กผู้หญิงเล็กน้อย

1.3.4 สัดส่วนของร่างกาย ร่างกายของเด็กวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านสัดส่วน จะขยายออกทางส่วนสูงมากกว่า ทางด้านส่วนกว้าง ลำตัวแบน แขนขายาวออก รูปร่างเปลี่ยนแปลงใกล้เคียงผู้ใหญ่มากขึ้น

1.3.5 กระดูกและฟัน กระดูกข้อมือจะเพิ่มจาก 2-3 ชิ้น ในวัย 2 ขวบ เป็น 6-7 ชิ้น และจะมีครบ 8 ชิ้น เมื่อถึงวัยเตรียมเข้าสู่วัยรุ่น อายุ 6 ขวบ ฟันน้ำนมจะเริ่มหัก ฟันแท้ซี่แรกหรือกรามซี่นอก (นับจากฟันซี่กลางไปเป็นซี่ที่ 6-7 จะเริ่มก่อนเด็กชายเล็กน้อย ฟันแท้ จะขึ้นครบเมื่ออายุ 17-21 ปี)

1.3.6 สุขภาพ ระยะนี้เด็กเริ่มเชื่อโรคต่าง ๆ ค่อนข้างง่าย เช่น เกี่ยวกับวัยเด็กตอนต้นจึงควรให้เด็กได้รับการฉีดวัคซีนเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันโรค เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ และบาดทะยัก เพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกัน

1.3.7 พัฒนาการกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหว กิจกรรมที่น่าสนใจของเด็ก ระหว่างอายุ 6-10 ขวบ ลักษณะของต่ายังไม่เจริญสูงสุด สายต่ายังยาวอยู่มิทำงานประสานกันไม่ดีนัก เพราะพัฒนาการของกล้ามเนื้อไม่เท่ากัน ดังนั้น จึงไม่ควรให้เด็กใช้กล้ามเนื้อทำงานที่ประณีตหรือใช้งานมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เด็กเครียดหรือพิการภายหลังได้ ประณต คำจิม (2526 : 175-176, 229) ได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านร่างกายในระหว่างวัยเด็กตอนต้น การเจริญเติบโตจะดำเนินไปในอัตราที่ช้าเมื่อเทียบกับอัตรา การเจริญเติบโต ในวัยทารกกล้ามเนื้อเจริญเติบโต แข็งแรงขึ้น ทำให้เด็กทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากขึ้น และเหนื่อยช้ากว่า แต่ก่อนระยะนี้รูปร่างจะเปลี่ยนไปทางผอมและจะดูเก้งก้างมากขึ้นเมื่ออยู่ในระยะวัยเด็กตอนปลายเมื่อเข้าสู่วัยเด็กตอนปลาย เด็กสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้หลายอย่าง เช่น บันดินน้ำมันระบายสี ช่วยทำงานบ้านง่าย ๆ ฯลฯ ในด้านทักษะของเขาก็ก้าวหน้าไปได้ดีเท่ากับทักษะของมือ

ดวงแก้ว วัลลภวิสุทธิ์ (2529 : 8) ได้กล่าวว่า พัฒนาการด้านร่างกาย หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ได้แก่

1. ทักษะการเคลื่อนไหวในทางบวก เช่น เด็กมีร่างกายแข็งแรงขึ้นเพราะได้กระโดดพื้นตบ และออกกำลังกาย

2. การรักษาความสะอาดของร่างกาย ในทางบวก เช่น เด็กมักนำความรู้ที่ได้จากรายการต่าง ๆ มาปฏิบัติ เช่น การรับประทานอาหาร ในทางลบ เช่น เด็กไม่ยอมบ้วนปากหลังรับประทานอาหารเสร็จ แต่จะรีบไปดูโทรทัศน์

3. สุขภาพในทางบวก เช่น เด็กชอบแปรงฟัน เพราะเห็นตัวอย่างจากรายการโฆษณายาสีฟันในทางลบ เช่น เด็กชอบซื้อขนม เช่น พวกลูกอม ช็อคโกแลต ของขบเคี้ยวต่าง ๆ ตามโฆษณาทางโทรทัศน์ซึ่งทำให้ฟันผุได้ง่าย

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2529 : 359) ได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านร่างกาย หมายถึง การที่ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง คือ มีร่างกายสูงขึ้น มีน้ำหนักมากขึ้น มีกระดูกและกล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่าง ๆ ทำหน้าที่ถูกต้องตามระบบของ มันและมีประสิทธิภาพ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2530 : 84-86) ได้กล่าวถึง พัฒนาการด้านร่างกาย ว่า มี 2 ลักษณะ คือ

1. พัฒนาการด้านโครงสร้างของร่างกาย ได้แก่ การพัฒนาด้านน้ำหนัก ส่วนสูง สัดส่วนกล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น กระดูกแข็งแรงขึ้น ในประสาทและสมองเจริญเต็มที่

2. การพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย ได้แก่ การพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ แต่ก็ยังมีอยู่ที่วุฒิภาวะของร่างกาย

สิทธิ์ วงศ์สวัสดิ์ (2532 : 45) ได้กล่าวถึง พัฒนาการของเด็กปฐมวัยพอสรุปได้ว่า เด็กอายุ 4 ขวบ น้ำหนักประมาณ 18 กิโลกรัม ส่วนสูงประมาณ 100 เซนติเมตร สามารถถีบจักรยานได้ คล่องแคล่ว เดินได้รวดเร็ว มีความมั่นใจที่จะขึ้นหรือลงบันได ชอบปีนป่ายห้อยโหน เตะลูกบอล สามารถโยนลูกบอล วาดรูประบายสี บันดินเหนียวได้ สร้างสิ่งต่าง ๆ จากไม้บล็อกจากกล่อง หรือ

ลังกระดาศ เด็ก 5 ขวบ น้ำหนัก 19.5 กิโลกรัม ส่วนสูงประมาณ 107 เซนติเมตร มีความแข็งแรงมากและมีพลังมาก แต่งตัวได้โดยไม่ต้องมีคนช่วย วิ่งกระโดด ปีนป่าย หรือ เดินหรือก้าวโยนลูกบอลได้อย่างดี เริ่มวาดรูปคน บ้าน เรือ หรือรถที่เคยเห็น นอนประมาณ 10 ชั่วโมงต่อ 1 วัน เด็กอายุ 6 ขวบ เป็นวัยที่มีพลังสูงมีความรู้สึกที่จะเล่นผาดโผนใช้ร่างกายคล่องแคล่ว ชอบปีนป่าย กระโดด เหยียงแขน ห้อยโหน ตีลังกา กระโดดเชือก ห้อยโหนตามราวเชือกได้ เริ่มใช้ของเล่นที่เป็นไม้ตี ฟัน น้ำนมเริ่มหลุดหายไป ฟันแท้ จะขึ้นมาแทน

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2540 : 16) ได้สรุปถึงลักษณะด้านร่างกายของเด็กอายุ 5-6 ปีว่า ทักษะในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่และเล็ก พัฒนามีผลกำลังเพิ่มขึ้น รู้จักช่วยตัวเอง ควบคุมตัวเองและดูแลตัวเองเพิ่มขึ้น รู้จักการเล่นต่าง ๆ รวมทั้งการเล่นเชิงศิลป์ เช่น วาดรูป รู้จักใช้จินตนาการกว้างไกล

สรุป ลักษณะพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ประกอบด้วย 2 ลักษณะ คือ โครงสร้างของร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นลำดับจากง่ายสู่การซับซ้อน

1.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

ไกรสิทธิ ตันติศิริรินทร์ (2531 : 27-32) ได้กล่าวถึงปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

ปัจจัยที่ 1 พันธุกรรม พันธุกรรมนั้นจะเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความสูงที่สุดของคน ถ้าพ่อแม่เตี้ยก็มีแนวโน้มที่จะเตี้ย แต่บางครั้งพ่อแม่ที่เตี้ยอาจจะมีพันธุกรรมสูงแฝงอยู่ ซึ่งมาจากปู่ย่าตายาย ถ้าพันธุกรรมแฝงที่ว่านี้มาพบกัน ลูกคนนั้นก็อาจสูงได้ อย่างไรก็ตามขนาดความสูงตามพันธุกรรมที่แท้จริงจะเห็นได้ก็ต่อเมื่อเด็กได้รับปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมอย่างอุดมสมบูรณ์เต็มที่

ปัจจัยที่ 2 อาหารการกิน สิ่งที่สำคัญที่สุดคือโปรตีน แคลเซียม รวมทั้งอาหารกลุ่มอื่นที่ให้พลังงานทางด้านวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ ก็มีความสำคัญเช่นกัน แต่สิ่งที่จะเน้นเป็นพิเศษคือ อาหารที่ให้โปรตีนและแคลเซียมตลอดจนเกลือแร่ต่าง ๆ ถ้าเด็กได้รับอาหารเหล่านี้พอเพียงกับที่ร่างกายต้องการตั้งแต่วัยในท้องแม่ วัยก่อนเรียน จนกระทั่งวัยรุ่นเด็กก็จะมีผลสูงเป็นไปตามพันธุกรรมที่ควรจะเป็น แต่ถ้าเด็กได้อาหารการกินไม่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย มีการขาดสารอาหารเป็นระยะ ๆ เด็กจะมีการเจริญเติบโตความสูงไม่เต็มที่

ปัจจัยที่ 3 การออกกำลังกายจะช่วยห้กระดูกมีการเจริญเติบโตเป็นไปตามปกติ เรื่องนี้มีความสำคัญมาก เพราะการที่กระดูกจะแข็งแรงได้นั้นจะต้องมีการออกกำลังกาย

ปัจจัยที่ 4 ความเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ จะมีผลกระทบต่อความสูงเช่นกัน ที่สำคัญที่สุด คือ การขาดอาหารถือว่าเป็นความเจ็บป่วยชนิดหนึ่ง ทำให้เด็กเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ในด้านน้ำหนักและความสูง

สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ได้แก่ พันธุกรรม อาหารการกิน การออกกำลังกาย ความเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ จะมีผลกระทบต่อความสูงที่สำคัญ

ที่สุดคือ การขาดอาหารถือว่าเป็นความเจ็บป่วย ทำให้เด็กเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ในด้านน้ำหนักและความสูง

1.5 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

พัชรี สวนแก้ว (2536 : 28-30) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของมนุษย์จะเกี่ยวข้องกับขบวนการพื้นฐาน 2 อย่าง คือ

1.5.1 วุฒิภาวะ (Maturation) หมายถึง ผลรวมที่เกิดจากอิทธิพลของยีนส์ซึ่งถ่ายทอดทางพันธุกรรม ซึ่งเป็นตัวควบคุมแบบแผนของร่างกายอันจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ในระดับอายุต่าง ๆ โดยไม่ต้องอาศัยประสบการณ์หรือการเรียนรู้แต่ต้องอยู่ภายใต้สภาวะแวดล้อมที่ปกติ เช่น เด็กเมื่อถึงระยะหนึ่งก็จะคลานได้และเมื่อก้ามเนื้อหรือโครงกระดูกเจริญแข็งแรงพอก็พร้อมจะเดินได้ เป็นต้น

1.5.2 การเรียนรู้ (Learning) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเป็นผลเนื่องมาจากประสบการณ์ หรือการฝึกหัดนั้นคือกิจกรรมต่าง ๆ ที่เด็กได้กระทำหรือการเรียนรู้ของเด็กต้องการฝึกหัด การทดลองเพื่อเปลี่ยนแปลงในด้านกิจกรรม ซึ่งมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางร่างกายและพฤติกรรมของเด็กอีกด้วย การเรียนรู้ทำให้เด็กมีประสบการณ์ต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เพราะเด็กได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เห็น ได้ฟัง และได้สัมผัส จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้เกิดการพัฒนาขึ้น

สำหรับเด็กปฐมวัยลักษณะของพัฒนาการประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญ 3 ลักษณะ คือ

1. องค์ประกอบภายในร่างกาย (Internal factors) ประกอบด้วย

1.1 พันธุกรรม เซลล์แต่ละชนิดภายในร่างกายมนุษย์จะประกอบไปด้วย 46 โครโมโซม ซึ่งจะมีการจับคู่ 23 คู่ ในแต่ละโครโมโซมนั้นจะประกอบไปด้วยยีนส์ (Genes) หลายพันยีนส์ ดังนั้น ภายในโครโมโซม ซึ่งมียีนส์อยู่เป็นจำนวนมาก จึงเป็นลักษณะที่กำหนดการเจริญเติบโตและลักษณะของพัฒนาการในแต่ละขั้นตอนของชีวิตลักษณะของพัฒนาการที่ถูกกำหนดโดยพันธุกรรม จะประกอบด้วย ลักษณะทางร่างกายต่าง ๆ เช่น สีของลูกตา ชนิดของเส้นผม ลักษณะความสูงของร่างกาย รวมทั้งลักษณะทางร่างกายอื่น ๆ ซึ่งนับว่าเป็นลักษณะที่มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรม

1.2 การมีวุฒิภาวะ เป็นลักษณะของการเปลี่ยนแปลงอย่างมีรูปแบบภายในร่างกายในลักษณะที่เป็นขนาด รูปร่าง และทักษะ ซึ่งจะเริ่มปรากฏขึ้นมาตั้งแต่จุดกำเนิดของชีวิตและต่อเนื่องกันมาตามลำดับ การมีวุฒิภาวะไม่จำเป็นที่จะต้องมีการฝึกฝนและการเรียนรู้ใด ๆ เพราะเมื่อถึงเวลาอันสมควรแล้ว เด็กจะสามารถทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างแน่นอน ดังนั้น ขณะที่เด็กกำลังอยู่ในครรภ์ เด็กจะมีวุฒิภาวะและมีการพัฒนาการเป็นไปตามลำดับขั้นไปอันเป็นผลเนื่องมาจากการมีวุฒิภาวะจากสภาพความพร้อมของร่างกายนั่นเอง

2. องค์ประกอบภายนอกร่างกาย (External Factors) สิ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีการพัฒนาการต่อไปได้ คือ อิทธิพลที่มาจากการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม ซึ่งนับเป็นขบวนการหลังคลอดการเรียนรู้ดังกล่าวประกอบด้วยลักษณะการเรียนรู้ ดังนี้

2.1 การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เป็นการเรียนรู้ที่สืบเนื่องมาจากผู้เรียนถูกเร้าให้มีการเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ โดยอาศัยลักษณะธรรมชาติหรือปฏิกิริยาสะท้อน (Reflex) เช่น น้ำลายไหล การดูด การกลืน หรือการกะพริบตา เป็นต้น นับว่าเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติของมนุษย์ที่เกิดมีอาการตอบสนองได้โดยไม่จำเป็นจะต้องมีการวางเงื่อนไขมาก่อน

2.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นการเรียนรู้ที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากตัวของผู้เรียน ได้กระทำการเองเพื่อต้องการให้ตนเองได้รับสิ่งที่ตนปรารถนา เช่น เมื่อเด็กหิวจะพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อต้องการให้ตนได้รับรางวัลในสิ่งที่ตนพึงปรารถนา และในขณะที่เด็กกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างมากมายก็ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ขึ้นมาได้ ลักษณะการเรียนรู้แบบนี้จึงเป็นลักษณะของความพร้อม หรือความเต็มใจของผู้เรียนที่ต้องการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ตามความพึงปรารถนาของตนเอง และเมื่อกระทำลงไปแล้วจะทำให้ผู้เรียนเกิดการจดจำ จนในที่สุดกลายเป็นลักษณะนิสัยใหม่

2.3 การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) เด็กและบุคคลทั่วไป มักจะมีการกระทำพฤติกรรม ตามพฤติกรรมหรือการกระทำของคนอื่นที่เคยปฏิบัติมา ซึ่งการกระทำดังกล่าวเป็นการกระทำที่ประสบผลสำเร็จหรือได้รับรางวัลมาแล้ว การเลียนแบบโดยการสังเกตนี้ เด็กจะมีการเลียนแบบจากพฤติกรรมของพ่อแม่ หรือบุคคลใกล้ชิดในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการใช้ภาษาการแสดงออก จริยธรรม

3. องค์ประกอบภายในและภายนอกร่างกาย (Interactional Between Internal and External Factors) พฤติกรรมของเด็กทั่วไปจะเป็นผลมาจากการที่เด็กได้มีโอกาสเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตอย่างมากมาย สิ่ง que เด็กได้เผชิญอยู่นั้นจะประกอบด้วยองค์ประกอบทั้งภายใน และภายนอก ร่างกาย ซึ่งจะมีผลต่อพัฒนาการของเด็ก ประกอบด้วยลักษณะสำคัญ คือ

3.1 ลักษณะที่ไม่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม (Monogenetic Biological Variables) หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ได้รับมาจากพันธุกรรม หรือได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ แต่อาจจะได้ผลสืบเนื่องมาจากสภาพการณ์ปัจจุบัน เช่น การขาดออกซิเจนขณะกำลังคลอด หรือต่อมพิทูอิทารี (Pituitary) ทำงานผิดปกติ เป็นต้น

3.2 สภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีผลต่อสภาพทางจิตใจของเด็ก (Social Psychology Environment) จะประกอบด้วยบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกับเด็ก เช่น พ่อแม่ พี่น้อง กลุ่มเพื่อน ครูในโรงเรียน มีอิทธิพลต่อจิตใจของเด็กเป็นอย่างมาก เช่น ถ้าเด็กไม่ได้รับความสนใจจากเพื่อนจะทำให้เด็กขาดความรู้สึกมั่นคงและไม่อบอุ่นใจ เป็นต้น

3.3 สภาพทางสังคม วัฒนธรรมและประเพณีต่าง ๆ (The General Social and Culture) นับว่ามีส่วนสำคัญต่อพัฒนาการด้านบุคลิกภาพการแสดงออก และกิจกรรมทางสังคมเป็น

อย่างมาก เพราะหากสังคมที่บุคคลอยู่ที่ข้อกำหนด มีเงื่อนไข หรือมีวัฒนธรรม และประเพณีเป็นอย่างไรก็ตาม บุคคลที่อยู่ในสังคมนั้นย่อมจะต้องประพฤติปฏิบัติตามเงื่อนไขของสังคมนั้นๆ

จากแนวความคิดองค์ประกอบกับพัฒนาการด้านร่างกายสรุปได้ว่า องค์ประกอบกับพัฒนาการด้านร่างกายสามารถแบ่งออกได้ ทางวุฒิภาวะเป็นตัวควบคุมแบบแผนของร่างกายอันจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ในระดับอายุต่าง ๆ การเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเป็นผลเนื่องมาจากประสบการณ์

1.6 การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

นักการศึกษา และนักจิตวิทยา ได้ใช้แนวคิดไว้ดังนี้

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2537 : 333) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ว่าเมื่อเด็กโตเข้าสู่ระยะปฐมวัย พัฒนาการด้านร่างกายจะปรากฏในรูปของความสามารถใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ชัดเจนขึ้น ทั้งทางด้านกล้ามเนื้อใหญ่ และกล้ามเนื้อเล็กและประสาทสัมผัสสัมพันธ์ ความสามารถของกล้ามเนื้อใหญ่ ได้แก่ การใช้ร่างกาย แขน ขา เช่น การเดิน การวิ่ง กระโดด ปีนป่าย ทรงตัว เป็นต้น ส่วนความสามารถด้านกล้ามเนื้อเล็กประสาทสัมผัส ได้แก่ การใช้มือ นั่ง การประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา เช่น ลากเส้น วาดภาพ ปั่น ตัด ฉีก แปะ ร้อยลูกปัด เป็นต้น

นิตยา ประพฤติกิจ (2539 : 90) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็ก เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดในบรรดาพัฒนาการทั้งหลายของเด็กเมื่อร่างกายพัฒนาขึ้น เด็กเริ่มพึ่งตนเองได้มากขึ้น สามารถใช้ร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ได้ประสานสัมพันธ์กันมากขึ้น รู้จักร่วมมือกันทำงานและความสัมพันธ์ระหว่างทักษะด้านร่างกาย และความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองของเด็ก คือ เมื่อเด็กรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ เด็กจะเต็มใจในการทดลองประสบการณ์ใหม่ และแปลก ๆ ออกไป

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2540 : 289) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางกาย ดังนี้ พัฒนาการทางกายของเด็กในระยะวัย 5-6 ขวบ เป็นแบบค่อยเป็นค่อยไปช้า ๆ แต่สม่ำเสมอ ในระหว่างนี้เป็นระยะที่เด็กหญิงโตเร็วกว่า เด็กชายวัยเดียวกันทั้งในด้านความสุข และน้ำหนัก ลักษณะเช่นนี้ยังคงดำรงสืบไปจนกระทั่งย่างเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย เด็กชายจึงโตทัน และลำน้ำหนักเด็กหญิง ร่างกายขยายทางสูงมากกว่าทางกว้าง ลำตัวยาว แขนขายาวออก รูปร่างเริ่มเปลี่ยนแปลงเข้าลักษณะผู้ใหญ่ ปอด อวัยวะ เครื่องย่อยและระบบการหมุนเวียนของโลหิตเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ฟันแท้ขึ้นแทนที่ฟันน้ำนม อวัยวะเพศเติบโตขึ้นเนื่องจากกำลังกายทวีมาก เด็กในวัยนี้จึงไม่อยู่นิ่ง ชอบเล่นและทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ความรวดเร็ว ไม่รู้ความระมัดระวังมากนัก จึงประสบอุบัติเหตุง่าย และบ่อย การทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อใหญ่ น้อยและประสาทสัมผัสละเอียดอ่อนดีขึ้นมาก การพัฒนาทางสติปัญญาที่ต้องใช้อวัยวะประเภทนี้เป็นสื่อจึงทำได้แล้ว เด็กสามารถเล่นเกมที่ซับซ้อนและทำกิจกรรมการเล่นชนิดสร้างสรรค์ได้ (Creative plays) เช่น การวาดภาพ การปั้นรูป

การเล่นดนตรี ฯลฯ การเติบโตทางกายและการตระหนักถึงบทบาททางเพศทำให้เด็กเกิดความอยากรู้อยากเห็นเรื่องราวทางการของเพศตรงข้ามความเจริญเติบโตแข็งแรงทางกายขึ้นอยู่กับอิทธิพลหลายประการ เช่น ลักษณะกรรมพันธุ์ อาหารการออกกำลังกาย ความมั่นคงทางอารมณ์ การพักผ่อนหลับนอน การมีสุขภาพดี เป็นพื้นฐานของความเจริญเติบโตด้านอารมณ์ สังคมและสติปัญญา

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2541 : 23-24) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางร่างกายของเด็กวัย 5-6 ปี มีความสามารถทางร่างกายอย่างต่อเนื่อง เช่น ความสามารถในการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทางการเคลื่อนไหวซึ่งเกี่ยวข้องกับการบังคับกล้ามเนื้อใหญ่กล้ามเนื้อเล็ก การประสานสัมพันธ์ระหว่างการใช้กล้ามเนื้อต่าง ๆ เป้าหมายในการพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ เช่น รับลูกบอล ที่กระดอนขึ้นได้ด้วยมือทั้งสอง เดินขึ้น-ลงบันได สลับเท้าได้อย่างคล่องแคล่ว เดินต่อเท้า ถอยหลังบนกระดานไม้ทรงตัวได้วิ่งได้รวดเร็วและหยุดได้ทันที และกระโดดขาเดียวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องได้ ส่วนการใช้กล้ามเนื้อเล็ก เช่น ตัดกระดาษให้อยู่ในแนวเส้นโค้งตามที่กำหนดได้ เขียนรูปสามเหลี่ยมตามแบบได้ใช้เชือกร้อยวัสดุตามแบบได้และพับกระดาษเป็นรูปทางต่าง ๆ ได้

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2542 :8) กล่าวว่า เด็กก่อนวัยเรียนมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการเช่นเดียวกับเด็กวัยอื่นเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่าง สัดส่วน และพัฒนาการใหม่ ๆ เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นไปทั้งปริมาณและคุณภาพ เป็นความต่อเนื่องสิ่งเก่าที่ไม่จำเป็นจะหมดไปแต่มีสิ่งใหม่เกิดขึ้นเป็นลำดับขั้น จากคว่ำ คืบ นั่ง คลาน ยืน และเดิน จากกล้ามเนื้อใหญ่ไปกล้ามเนื้อเล็กที่ได้รับสัมผัสจากประสบการณ์การเคลื่อนไหว ทำให้สายตา และกล้ามเนื้อได้ทำงานประสานกัน ซึ่งการสอนดูแลสนับสนุน และให้ประสบการณ์ จะสร้างเสริมพัฒนาการ ส่วนนี้ให้สมบูรณ์ นอกจากนี้การเลี้ยงดูในขั้นต้นที่ดีต้องอยู่บนพื้นฐานของการมีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรงโดยเด็กรับประทานอาหารถูกต้อง ได้ออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมตามลำดับขั้นของพัฒนาการ

สรุป การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย จะปรากฏในรูปของความสามารถใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งด้านกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็ก และประสาทสัมผัส การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นไปทั้งปริมาณและคุณภาพอย่างต่อเนื่อง และเป็นลำดับขั้น

1.7 การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

ภรณ์ คุรุรัตน์ (2535 : 18-21) ได้กล่าวถึงการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายไว้ว่าพัฒนาการด้านร่างกายจัดเป็นพัฒนาการด้านหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะการพัฒนาการด้านร่างกายเป็นพื้นฐานของทางด้านสติปัญญา การพัฒนาทางด้านสติปัญญาของเด็กวัยนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เด็กได้ใช้ประสาทสัมผัส และการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดการรับรู้เพื่อนำกลับไปสู่การทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง เกิดเป็นโครงสร้างสติปัญญาในตัวเด็ก

นอกจากนี้พัฒนาการทางด้านร่างกาย ยังมีสืบเนื่องถึงพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม การพัฒนาการทางสมอง สติปัญญา การเรียนรู้ และจินตนาการ พัฒนาการในด้านสติปัญญา ความสามารถ อารมณ์ สังคม มีเงื่อนไขหรือรากฐานจากการพัฒนาทางด้านร่างกายเป็นสำคัญ เนื่องจากธรรมชาติของเด็ก เด็กทุกคนไม่ชอบอยู่นิ่ง เด็กชอบเคลื่อนไหวโดยเฉพาะเด็กก่อนวัยเรียน ชอบเดิน ชอบวิ่ง ชอบกระโดด ปีนป่าย กางแขนหมุนตัว ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการให้กับเด็กปฐมวัยควรจัดโดยมีจุดมุ่งหมาย

1.7.1 จุดมุ่งหมายของการเสริมสร้างพัฒนาการด้านร่างกาย

1.7.1.1 เป็นการเสริมสร้างและพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วน เพราะในขณะที่เด็กมีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

1.7.1.2 เป็นการเสริมสร้างการทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อต่าง ๆ จะทำให้เป็นคนคล่องแคล่วว่องไวมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

1.7.1.3 เป็นการพัฒนาทางด้านกล้ามเนื้อใหญ่ แขน ขา และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความอ่อนตัว เป็นต้น

1.7.1.4 เป็นการช่วยพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก ในการทำกิจกรรมที่ต้องใช้นิ้วมือ การรับรู้กับการเคลื่อนไหวนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก เนื่องจากการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นผลเนื่องจากการรับรู้ ร่างกายของคนเรานั้นมีอวัยวะที่ทำให้เกิดการรับรู้ ซึ่งจะถ่ายโยงสิ่งที่รับรู้เข้าไปสู่สมองและสมองก็จะสั่งให้ร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อสนองตอบการรับรู้ที่อวัยวะทำให้เกิดการรับรู้สามารถที่จะรับรู้ เสียง ภาพ การสัมผัส ความรู้สึก รสชาติและกลิ่น ซึ่งประสาทการรับรู้ที่พัฒนาไปเองตามธรรมชาติ โดยผ่านการเล่นของเด็ก ได้แก่ การเล่นกลางแจ้ง ในร่ม หรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะ ถ้ามีการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว และจังหวะ ประกอบอุปกรณ์ก็จะเป็นการเสริมสร้างความพร้อมด้านร่างกายมากขึ้น

1.7.2 กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายควรประกอบไปด้วยลักษณะดังต่อไปนี้

1.7.2.1 กิจกรรมที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวตลอดทั้งร่างกาย อาจได้แก่ การวิ่งไล่จับ การกระโดด หรือการเต้นรำ เป็นต้น

1.7.2.2 กิจกรรมที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวเฉพาะส่วนของร่างกาย ได้แก่ การหัน การใส่กระดุมเสื้อ การใช้ค้อนทุบ เป็นต้น

1.7.2.3 กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ทางโครงสร้างของสิ่งของ ได้แก่ การจำแนกประเภทสิ่งของ การต่อบล็อกไม้ การวาดภาพ เป็นต้น

1.7.2.4 กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องขอบเขต ได้แก่ การสำรวจสภาพแวดล้อม การเปรียบเทียบ และการจำแนกสิ่งของ การจับต้อง การวิ่ง เป็นต้น

1.7.2.5 กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ทิศทาง ได้แก่ การชี้ การบอกทิศทางที่สิ่งของวางอยู่ การเดินทางไกล การบอกตำแหน่งที่ตั้งของสถานที่ เป็นต้น

1.7.2.6 กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องความสมดุล ได้แก่ การเดินโดยเอาสิ่งของไว้บนศีรษะ การตบลูกบอล การเดินบนไม้แผ่นเดียว การหาบของ เป็นต้น

1.7.2.7 กิจกรรมที่ต้องอาศัยทักษะต่าง ๆ รวมกัน เช่น การตีลูกบอลในขณะที่ลูกบอลกำลังเคลื่อนไหว การตอบสนองต่อสัญญาณเสียง การขี่จักรยาน เป็นต้น

1.7.2.8 กิจกรรมที่ต้องมีการแสดงออก เช่น การเล่นดนตรี การวาดรูป การเต้นรำ และการแสดงแบบละคร เป็นต้น

สรุปการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายให้กับเด็กปฐมวัยควรมุ่งหมายที่พัฒนาทั้งกล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อใหญ่และส่งเสริมการทำงานที่สัมพันธ์กันของอวัยวะต่างๆ ในกิจกรรมควรเป็นกิจกรรมที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระและเหมาะสมกับวัยของเด็กปฐมวัย

1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

งานวิจัยในประเทศ

กิตติพงษ์ ชันติยะ (2532 : 43) ได้ศึกษาการส่งเสริมของบิดา มารดา ด้านการออกกำลังกายของเด็กปฐมวัยโรงเรียนอนุบาลจังหวัดเชียงใหม่ โดยส่งแบบสอบถาม ไปยังบิดามารดาของเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 370 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมาจำนวน 370 ชุด คิดเป็นร้อยละร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า บิดา มารดา ส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การส่งเสริมให้บุตรได้ออกกำลังกายในวันเสาร์ และวันอาทิตย์ ในช่วงเวลาเย็นใช้ระยะเวลา 10 ถึง 20 นาที สถานที่ออกกำลังกาย ได้แก่ ภายในบริเวณบ้าน สนามเด็กเล่นของโรงเรียน สนามกลางแจ้ง สนามของสถานศึกษา และสระว่ายน้ำ ของส่วนราชการหรือเอกชน กิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การขี่จักรยานสามล้อ การเดิน การเล่นเครื่องเล่นสนาม เช่น ซิงช้า กระดานลื่น การวิ่งเหยาะ ๆ การเล่นกับลูกบอล การกระโดดในรูปแบบต่าง ๆ การบริหารร่างกาย และการว่ายน้ำเบื้องต้นตามลำดับ

ขวัญแก้ว ดำรงค์ศิริ (2539 : 25) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะโดยเน้นจุดประสงค์ที่มีต่อความพร้อมทางด้านร่างกายของเด็กโรงเรียนอนุบาลยโสธร ชั้นอนุบาลปีที่ 1 โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 ได้จากการสุ่มอย่างง่าย ผลการวิจัยปรากฏว่า เด็กที่ผ่านการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะโดยเน้นจุดประสงค์มีพัฒนาการด้านร่างกาย ทั้งภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มมีพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

นิตยา ประพฤติกิจ (2539 : 2) กล่าวว่า เด็กวัยนี้พัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อใหญ่ (Large Muscles) ได้บ้างแล้ว ดังนั้น เด็กจึงสามารถวิ่ง กระโดด ขว้าง และปีนป่ายได้แต่ในลักษณะที่ยังไม่พร้อมและไม่คล่อง ดังนั้นเด็กวัยนี้จะทำอะไรจึงใช้พลังกำลังกาย

นกเนตร ธรรมบวร (2540 : 73) กล่าวว่า การทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ หมายถึง การพัฒนาความสามารถในการบังคับกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเตะลูกบอล การปีนป่าย และการจับหรือขว้างลูกบอล เป็นต้น

นิตยา คชภักดี (2543 : 2) พัฒนาการทางร่างกาย หมายถึง ความสามารถในการทรงตัวในอิริยาบถต่าง ๆ และการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ไปโดยใช้กล้ามเนื้อใหญ่ เช่น การนั่ง ยืน เดิน วิ่ง กระโดด เป็นต้น การใช้สัมผัสรับรู้ และการใช้ตาและมือประสานกัน ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ การหยิบจับของ การขีดเขียน ปั่น ประดิษฐ์ เป็นต้น

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาสรุปได้ว่า พัฒนาการด้านร่างกายเป็นพื้นฐานสำคัญของการส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายเด็กในทุก ๆ ด้าน กิจกรรมการเคลื่อนไหวเชิงโยคะมีความสามารถในการบังคับกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกาย ในการทรงตัวในอิริยาบถต่าง ๆ ทักษะการนั่ง การยืน การเดิน การวิ่ง การกระโดด และการใช้สัมผัสรับรู้

งานวิจัยในต่างประเทศ

จีเวน (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ 2534 : 23 : อ้างอิงจาก Gwen. n.d.) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ลักษณะการใช้วัยวะในการเคลื่อนไหวของเด็กอนุบาลระหว่างการเรียนพลศึกษา การเล่นทั่วไป เพื่อศึกษาการใช้วัยวะในการเล่นของเด็กอนุบาลระหว่างการเรียนพลศึกษา การเล่นทั่วไป ใช้เด็กอนุบาล 12 คน เป็นตัวอย่างในการสังเกต และจดบันทึกพฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่า เด็กมีความกระตือรือร้นในการเล่นทั่วไป (เล่นตามสบาย) มากกว่าเล่นในชั่วโมงพลศึกษา การเล่นทั่วไปนั้นเด็กอนุบาลใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากกว่าและเป็นไปตามธรรมชาติ ใช้วัยวะได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งต่างจากการเล่นในกิจกรรมพลศึกษาที่มีการใช้อวัยวะเฉพาะส่วน และไม่เป็นไปตามธรรมชาติ เด็กชายและเด็กหญิงไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเล่น เด็กที่ซุกซนใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเล่นทั่วไปมาก จะสามารถใช้วัยวะได้เหมาะสมมากยิ่งขึ้นกว่าเด็กที่ไม่ค่อยเล่น

บัวร์ตัน แอล.ไวท์ (2543 : 275) ไม่มีงานได้ยิ่งใหญ่และสำคัญเท่ากับการสร้างเด็กขณะที่แกอยู่ในวัย 0-3 ปี ซึ่งช่วง 3 ปีแรกของชีวิตนี้เป็นช่วงที่สำคัญที่สุด สิ่งที่เราจะทำให้เด็กได้เติบโตไปเป็นผู้ที่มีความสามารถและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขคือการสร้างเงื่อนไข และสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสที่จะใช้ศักยภาพในตัวเขาออกมาให้ได้มากที่สุด

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่า กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ สามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ในทักษะการยืน การเดิน การกระโดด ได้เป็นอย่างดีเนื่องจากกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะเด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี.

2.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

ทฤษฎีที่ใช้เป็นแนวคิดในการศึกษาครั้งนี้ คือ

1. ทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์นไดค์ (Thorndike's Law of Learning) ซึ่งเน้นการเรียนรู้ ด้วยการเรียนรู้ ด้วยกฎ 3 ประการได้แก่

1.1 กฎของความพร้อม (Law of Feeding) การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ เด็กมีความพร้อมทั้งกายและใจ เกี่ยวกับร่างกาย (Physical) เป็นการเตรียมพร้อมในการใช้กล้ามเนื้อและระบบประสาท ให้สัมพันธ์กัน (Co-Ordination) เพื่อการฝึกทักษะเกี่ยวกับทางจิตใจ (Mental) เป็นความพร้อมทางด้านสมองหรือสติปัญญา ควรคำนึงถึงความพร้อมในวัยต่าง ๆ ด้วยว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เมื่อเด็กมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ก็จะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ดียิ่งขึ้น ถือเป็นเรื่องสำคัญในการสอนมากทีเดียว

1.2 กฎของผล (Law of Effects) การเรียนรู้ของเด็กจะดีขึ้น ถ้าผลของการกระทำนั้นเป็นไปในทางบวกหรือทางที่ดี ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความสนใจเด็กมีทักษะ (ทำได้) แสดงว่าเด็กมีสัมฤทธิ์ผล (Achievement) คือความสนุกสนาน ความพึงพอใจ แต่ในทางกลับกัน ถ้าผลของการกระทำนั้นไม่ดี เป็นกฎที่เกี่ยวกับการให้รางวัลไม่ควรจะทำโทษหรือตำหนิ ครูอาจทำได้เหมือนกันแต่ต้องบอกเหตุผลว่าทำไม เพราะเหตุใดด้วย มิฉะนั้นจะเกิดปัญหายิ่งขึ้น

1.3 กฎของการฝึกหัด (Law of Ecercise) การเรียนรู้จะดีขึ้น ถ้าได้มีการฝึกหัดกฎนี้จะจำเป็นอย่างยิ่ง และการฝึกหัดจะต้องทำด้วยวิธีการที่ถูกต้อง จึงจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่ดี (เชาวลิต ภูมิภาค.2532 : 109 - 110)

2. ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของพียาเจท์ (Piaget's Cognitive Theory)

พียาเจท์จะเน้นกระบวนการทำงานภายในตัวผู้เรียนมากกว่าสิ่งที่เราที่มากกระตุ้นผู้เรียน สิ่งที่มากระตุ้นนั้นควรอยู่ในระดับที่วุฒิภาวะของเด็กจะสามารถเข้าถึง โดยที่กระบวนการขยายโครงสร้างกับการปรับเข้าสู่โครงสร้าง จะทำงานร่วมกันตลอดเวลาเพื่อช่วยรักษาความสมดุล (Equilibrium) และผลจากการทำงานของกระบวนการดังกล่าวจะเกิดเป็นโครงสร้าง (Schema) ขึ้นในสมองโครงสร้างต่าง ๆ จะพัฒนาขึ้น ตามระดับอายุ พัฒนาการจะเป็นไปตามลำดับขั้นจะข้ามขั้นได้ แต่อัตราของการพัฒนาการอาจจะแตกต่างกันในตัวเด็กแต่ละคน (เยาวยพา เดชะคุปต์. 2542:65 ; อ้างอิงจาก สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2522 : 4)

สรุปทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวเชิงโยคะ การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเด็กมีความพร้อมทั้งกายและใจ เกี่ยวกับร่างกายความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ก็จะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ดียิ่งขึ้น ได้แก่ กฎของผล กฎของการฝึกหัด จะพัฒนาขึ้น ตามระดับอายุ พัฒนาการจะเป็นไปตามลำดับขั้นจะข้ามขั้นได้

2.2 ความหมายของกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2545 : 165) กล่าวว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะเป็นกิจกรรมเรียนรู้หนึ่งที่สำคัญ โดยกิจกรรมนี้ได้ถูกกำหนดให้เด็กทำทุกวัน จากการวิจัยพบว่าวิธีการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะของครูเน้นอยู่ที่การให้เด็กแสดงท่าตามเนื้อเพลง ครูเป็นผู้นำท่าทางหรือบอกให้เด็กทำท่าทางโดยใช้การเคาะจังหวะเป็นคำสั่งหลัก ด้วยเหตุผลว่าต้องการฝึกการเป็นผู้นำ ผู้ตาม หัดฟังคำสั่ง จินตนาการตามเนื้อเพลง และได้เล่นกับเพื่อน

ดวงพร ศิริสมบัติ (2537 : 1) ได้กล่าวถึง การเคลื่อนไหวและจังหวะว่า หมายถึง การเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ให้เข้ากับจังหวะหรือดนตรีที่นำมาประกอบ

สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ (2535 : 3) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวพื้นฐาน หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องการจะเปลี่ยนสถานที่จากที่หนึ่ง ซึ่งเป็นอริยาบทปกติที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนสิ้นอายุขัย ระดับการเคลื่อนไหวก็จะเพิ่มขึ้นจากการเดิน คลาน ยืน เดิน วิ่ง กระโดดและเคลื่อนไหวที่สลับซับซ้อนมากขึ้น เพื่อให้การเคลื่อนไหวพื้นฐานถูกต้องเหมาะสมกับวัย ปลอดภัย ดังนั้นการเคลื่อนไหวบางอย่างซึ่งต้องได้รับการฝึกฝนที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้เขาสามารถพัฒนาทักษะ การเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน จึงจำเป็นต้องวางพื้นฐานที่ถูกต้องให้กับเด็ก

อุไรวรรณ โชติชูชนะ (2547 : 37) การเคลื่อนไหว หมายถึง การค้นพบตัวเองในการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหวเพื่อการเรียนรู้

สรุปได้ว่า การเคลื่อนไหวและจังหวะ หมายถึง การแสดงท่าทางต่าง ๆ โดยมีดนตรีประกอบหรือเครื่องเคาะจังหวะ ซึ่งเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายเพื่อการเรียนรู้ให้เข้ากับจังหวะหรือดนตรี การฝึกฝนที่ถูกต้องจะช่วยให้เขาสามารถพัฒนาทักษะการฝึกเป็นผู้นำ ผู้ตาม ผู้หัดฟังคำสั่ง จินตนาการตามเนื้อเพลง และได้เล่นกับเพื่อน

2.3 ความหมายของการเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

สำเร็จ มณีเนตร การเคลื่อนไหวร่างกายค้นพบการแก้ปัญหาต่างๆ เด็กแต่ละคนได้เข้าร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา เพื่อให้เด็กหาคำตอบด้วยตนเอง จุดแห่งความสนใจควรอยู่ที่กิจกรรมมากกว่าสิ่งใด (ปทุมทิพย์ ไพบูล. 2547 : 17 ; อ้างอิงจาก สำเร็จ มณีเนตร.)

พวงทอง ไสยวรรณ (2530 : 56) การเคลื่อนไหวพื้นฐานอันประกอบด้วยการรู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกาย พื้นที่ จังหวะ ทิศทางและระดับ การสำรวจร่างกายเพื่อให้สัมพันธ์กับพื้นที่และบุคคลที่อยู่รอบตัว เป็นการค้นพบว่าร่างกายทำอะไรได้บ้าง และยอมรับร่างกายของตนและผู้อื่น รวมทั้งใช้อุปกรณ์ต่างๆ ประกอบการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวจะนำไปสู่การสำรวจ คิดค้นเคลื่อนไหวร่างกาย วิธีการเคลื่อนไหวหลายๆ วิธี ช่วยให้เด็กเกิดทักษะในการใช้ร่างกายทักษะในการควบคุมกล้ามเนื้อ การหยิบจับ และการแก้ปัญหา เพิ่มความรู้และเจตคติ

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2535 : 3) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวพื้นฐาน หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องการจะเปลี่ยนสถานที่จากที่หนึ่ง ซึ่งเป็นอิริยาบถปกติที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนสิ้นอายุขัย ในเด็กแรกเกิด การเคลื่อนไหวเป็นไปตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องได้รับการฝึกหัด เช่น การดิ้น ไหว้คว่ำ ครึ่งเมื่อเด็กโตขึ้น ระดับการเคลื่อนไหวก็จะเพิ่มขึ้นจากการดิ้นคลาน ยืน เดิน วิ่ง กระโดดและเคลื่อนไหวที่สลับซับซ้อนมากขึ้น เพื่อให้การเคลื่อนไหวพื้นฐานถูกต้องเหมาะสมกับวัย ปลอดภัย เกิดกำลังไม่เกิดอันตรายต่ออวัยวะ เช่น กล้ามเนื้อ ข้อต่อ ดังนั้น การเคลื่อนไหวบางอย่างซึ่งต้องได้รับการฝึกฝนที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้เขาสามารถพัฒนาทักษะ การเคลื่อนไหวที่ง่ายไปสู่การเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน ดังนั้น การเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเท้าคู่ กระโดดเท้าเดี่ยว การสไลด์ (Slide) การวิ่งสลับเท้า การก้ม การเหยียด การขว้าง จึงจำเป็นจะต้องวางพื้นฐานที่ถูกต้องให้กับเด็กปฐมวัย

สาลิ สุภาภรณ์. (2544 : 4) กล่าวว่า โยคะ (Yoga) หมายถึง เป็นวิธีการฝึกความอ่อนตัวด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ (Static Stretching) แต่โยคะแตกต่างจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่เน้นการฝึกทางด้านร่างกายเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้ระยะทางที่เพิ่มขึ้นส่วนโยคะเน้นการฝึกร่างกายและจิตใจเพราะผู้ฝึกต้องมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวและจิตใจจะต้องจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตลอดเวลา กล่าวได้ว่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบโยคะเป็นการร่วมร่างกายและจิตใจเขาด้วยกัน

กล่าวโดยสรุปความหมายของการเคลื่อนไหวเชิงโยคะ คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยเน้นการฝึกร่างกายและจิตใจเพราะผู้ฝึกต้องมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหว ค้นพบการแก้ปัญหาต่างๆ เพื่อให้เด็กหาคำตอบด้วยตนเอง ซึ่งมีพื้นฐานอันประกอบด้วยความรู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกาย พื้นที่ จังหวะ ทิศทางอีกทั้งระดับ

2.4 ความสำคัญของกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

พีระ บุญจริง (2541 : 34 – 35) หัวใจสำคัญของโยคะอีกข้อหนึ่ง คือ การฝึกการหายใจ การหายใจที่ถูกต้องนั้นสวนทางกับการหายใจในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป แต่สามารถแก้ไขได้ การหายใจเข้าเพียงแค่นิดเดียวแล้วหายใจยาว ๆ จากใต้ราวนมขึ้นมา นับ 1 ถึง 4 จากนั้นหายใจออกโดยการผ่อนลมหายใจ ท้องจะแฟบเองโดยอัตโนมัติ เนื่องจากลำตัวยืดขึ้น ในช่วงแรก ๆ ถ้าฝ่ามือประกบหน้าท้อง จะทำให้การเรียนรู้ง่ายขึ้น เมื่อเด็ก ๆ หายใจได้อย่างถูกต้อง และมีความชำนาญจนกลายเป็นธรรมชาติแล้ว ทีนี้ก็จะเริ่มทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ คือการกางแขน กางขา การโน้มตัว ทำยืดเหยียดเป็นการเตรียมความพร้อม และสร้างความคุ้นเคยก่อนขึ้นท่าต่าง ๆ

ศิลปินวัตนธรรมเพื่อเยาวชน “มายา” (2530 : 7) ได้กล่าวว่า ผู้ใหญ่ทั้งหลายไม่ควรลืมนึกว่าเสรีภาพในการเคลื่อนไหวเชิงเล่นของเด็กเป็นสิ่งจำเป็นอย่างแท้จริง และมีผลกระทบต่อ

การเจริญเติบโตอย่างสร้างสรรค์ทั้งร่างกายและจิตใจของเด็กที่เดียว การศึกษาเรื่องการเคลื่อนไหวจำนวนมากแสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการทรงตัว (Balance) เร็วของจังหวะ (Rhythm) และความสอดคล้องประสานของอวัยวะต่าง ๆ ในการประกอบกิจกรรม (Coordination) มีผลกระทบต่อพัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional) และพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็ก (Intellectual) ของเด็ก ดังนั้นเราจึงไม่ควรกดขี่ หรือ เกือบกักความต้องการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของเด็ก ๆ เอาไว้ กลับควรที่จะส่งเสริมและช่วยกำกับทิศทางให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก ซึ่งไม่ใช่เพียงความแคล่วคล่องว่องไวทางกายภาพ หรือความสง่างาม หรือความแข็งแรง หรือการควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ได้ดี เท่านั้นแต่รวมถึงพลังของความนึกคิด จิตใจ ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการด้วย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 132) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการเคลื่อนไหวพอสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้เด็กเรียนรู้เทคนิค และวิธีการคิดค้นและแก้ปัญหาการเคลื่อนไหว หรือปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะการจัดกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กมีประสบการณ์ ด้วยการแก้ปัญหาการเคลื่อนไหวของด้านต่าง ๆ ของร่างกาย โดยวิธีการต่าง ๆ ฉะนั้นจึงเป็นโอกาสที่เด็กได้เรียนรู้และเข้าใจวิธีการและเทคนิคในการคิดค้นเหล่านี้ได้ดีด้วย

2. ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและสามารถพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวเหล่านั้นให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จนกระทั่งสามารถที่จะมีทักษะในการเคลื่อนไหวในแต่ละอย่างได้เป็นอย่างดีต่อไป

3. ช่วยให้เด็กมีความรู้และเข้าใจ ในความจำกัดของความสามารถการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายของตนเองนั้น ส่วนใดมีความสามารถและความจำกัดเหล่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์เหมาะสมต่อไป

4. ช่วยให้เด็กมีการพัฒนาในทางสร้างสรรค์และรักษาไว้ในทางสร้างสรรค์นั้นทั้งนี้ เพราะว่าการเรียนแบบวิธีคิดค้นการเคลื่อนไหวนั้นเป็นกิจกรรมได้แก้ปัญหาการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มีการพัฒนาในการสร้างสรรค์และรักษาไว้ซึ่งความสามารถเหล่านั้นในตัวเด็กได้เป็นอย่างดี

5. ช่วยให้เด็กเข้าใจประโยชน์ของการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดีทำให้สามารถนำประโยชน์ในการเคลื่อนไหวเหล่านั้นไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองต่อไป เช่น สามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในทางนันทนาการในเวลาว่าง เป็นต้น

6. ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้และมีความรู้สึกรักชอบการเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญมากในชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมในเมื่อปัจจุบันที่เต็มไปด้วยเครื่องผ่อนแรง ดังที่เป็นอยู่นี้การที่จะช่วยให้เด็กมีความรักในการเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นับว่ามีส่วนสำคัญที่สุดทำให้เด็กได้เรียนรู้และเข้าใจลักษณะและความหมายของการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี สามารถเรียกชื่อลักษณะการเคลื่อนไหวเหล่านั้นได้ถูกต้องต่อไป

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า ความสำคัญของกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะเป็นการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของเด็ก ๆ และฝึกหายใจเป็นวิธีการเตรียมความพร้อมก่อนเคลื่อนไหวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งวิธีคิดค้นการเคลื่อนไหวเชิงโยคะนั้นเป็นกิจกรรมได้แก้ปัญหาการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลา

2.5 หลักการของกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

สุธีร์ พันทอง (2548 : 27) การฝึกโยคะสำคัญที่การควบคุมลมหายใจให้ตรงกับการเคลื่อนไหวของร่างกายในท่าต่างๆ เราจะมีความรู้สึกเหมือนได้พักผ่อนและการที่เราหายใจลึกๆ จะทำให้ท่าทางต่าง ๆ สมบูรณ์ ร่างกายก็จะได้รับออกซิเจนเข้าสู่กระแสเลือดได้อย่างเต็มที่ท่าของโยคะแต่ละท่ามีผลไปถึงสรีระของมนุษย์ทุกส่วน เพราะจะช่วยให้การหลั่งสาร(ฮอร์โมน) ของต่อมต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้กล้ามเนื้อระบบประสาทได้พักผ่อน ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต และยืดเส้นเอ็นที่แข็งตึง รวมทั้งข้อต่อต่างๆ นอกจากนี้ยังช่วยผ่อนคลายในช่องท้อง และช่วยให้จิตใจสงบมากขึ้นด้วย

กิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นกิจกรรมเสริมสมรรถนะทางกาย และการเรียนรู้ การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสติปัญญาที่จะพัฒนาสืบเนื่องตลอดชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของกิจกรรมที่เด็กได้รับ กระบวนการเรียนที่เหมาะสมสามารถทำให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ (กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2546 : 29 ; อ้างอิง จาก ONEC.2000) กุลยา ตันติผลาชีวะ (2546 : 29-30) ได้ให้ลักษณะของกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัยควรมีลักษณะดังนี้

1. กิจกรรมที่ครูให้เด็กกระทำต้องมีลักษณะสร้างสรรค์มากที่สุดแม้แต่จะเป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวอยู่กับที่ เช่น ครูต้องการให้เด็กทำสะพานโค้งและยืนตรง ครูจะไม่ใช่ผู้สาธิตหรือบอกให้เด็กตามวิธีการ คือ ให้ครูกระตุ้นให้เด็กใช้ประสบการณ์นำสู่นวัตกรรมและปฏิบัติของเด็ก โดยครูเล่าเป็นเรื่อง เช่น เช้าวันหนึ่งเราไปเจอต้นไม้โอนเอนไปกับพื่น พอแดดส่องต้นไม้มันก็เริ่มเป็นอย่างไ ให้เด็กคิดภาพแล้วคิดต่อที่จะทำตามเป็นต้นไม้ของเด็กไม่ใช่ของครู

2. กิจกรรมควรเริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยส่วนรวมก่อนแล้วจึงไปส่วนแขนขา ในขณะที่เดียวกันครูต้องสังเกตและสร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็กเรียนรู้ร่างกายและการเคลื่อนไหวของตนเอง

3. ท่าทางของการเคลื่อนไหวต้องไม่สร้างความยุ่งยากให้กับเด็กเพื่อสร้างความมั่นใจให้กับเด็ก แต่ต้องมีความหมายสำหรับเด็กในการเรียนรู้ โดยเฉพาะการพัฒนาการรับรู้และสร้างสรรค์ เช่น พัฒนาการการรับรู้และอารมณ์ เช่น การเดินตามเส้นเฉียง เส้นซิกแซก เป็นต้น

4. พัฒนาการสร้างสรรค์โดยใช้กิจกรรมหลายๆ อย่างรวมกันเช่นการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีประกอบอุปกรณ์ เป็นต้น เช่น เอาเชือกมาต่อกันเป็นรูปหรือการใช้เศษผ้า โยนกระโดดเด่นเป็นจังหวะ

5. มีบริเวณและพื้นที่สำหรับเด็ก มีความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ร่างกายทั้งอยู่กับที่และเคลื่อนที่ เมื่อเด็กจะได้เรียนรู้พื้นที่รอบ ๆ ตัว รู้จักบริเวณรอบตัวเอง และบริเวณรอบข้าง

6. ให้อิสระเด็กในการเคลื่อนไหวตามลักษณะของกิจกรรมการเคลื่อนไหว

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 146-147) การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นช่วยให้เด็กได้มีโอกาสมีพัฒนาการในด้านความรู้ ความเข้าใจและความรู้สึกตระหนักในความสามารถของด้านต่างๆของร่างกายตัวเอง ตลอดจนช่วยให้เด็กได้มีพัฒนาการในทักษะการเคลื่อนไหวผู้สอนควรที่จะได้พิจารณาหลักที่สำคัญต่อไปนี้เป็นแนวทางประกอบ คือ

1. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัย ควรจะเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เป็นไปตามธรรมชาติของเด็กวัยนี้ เช่นการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ มีการก้ม การเงย การบิดลำตัว

2. เด็กปฐมวัยที่ต้องการการเคลื่อนไหวและอยากรู้อยากลองความสามารถในการเคลื่อนไหวต่างๆของร่างกายของตนเองตลอดเวลา ฉะนั้นครูควรจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเพื่อสนองความต้องการของเด็กวัยนี้ให้เพียงพอ

3. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวให้เด็กวัยนี้ ควรจัดให้เด็กมีประสบการณ์ในการเคลื่อนไหวโดยใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหวในกิจกรรมต่างๆอย่างกว้างขวาง และให้เป็นไปตามลักษณะและธรรมชาติของการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายอย่างแท้จริง

4. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว ควรให้เป็นไปในลักษณะของการสร้างสรรค์ให้มากที่สุด โดยครูควรตั้งปัญหาให้เด็กคิดเองและลองทำเอง มากกว่าที่ครูจะเป็นผู้สาธิตหรือบอกให้ทำตาม

5. กิจกรรมการเคลื่อนไหว ควรจัดเป็นกิจกรรมที่มีความหมายต่อเด็ก ให้เด็กมีความเข้าใจและเห็นความเกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันด้วย โดยครูจะได้เน้นในแง่ของปริมาณและคุณภาพของการเคลื่อนไหวเหล่านี้ควบคู่กันไป

6. การจัดกิจกรรมควรเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกายโดยรวมเป็นสำคัญก่อน เช่น ใช้กล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อแขนและขา

7. ควรส่งเสริมให้เด็กได้ตระหนักในความสามารถในการเคลื่อนไหวด้านต่าง ๆ ของร่างกายที่ตนเองสามารถที่จะทำได้เป็นสำคัญ ทั้งนี้เพื่อที่จะช่วยให้เด็กได้มีความเชื่อมั่นในตนเองให้มากที่สุด ควบคู่กับการเคลื่อนไหว

8. ควรให้เด็กมีความเข้าใจตระหนักในความแตกต่างระหว่างความสามารถของแต่ละคน เด็กแต่ละคนจะมีอัตราการเรียนรู้หรือการพัฒนาด้านความสามารถในการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านี้แตกต่างกัน ฉะนั้นการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านี้ แต่ละคนจะเป็นไปตามอัตราการเรียนของตนเอง

9. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวของเด็กควรจะเป็นไปในบรรยากาศที่มีความสนุกสนานและทำหายตลอดเวลาดำเนินกิจกรรม

10. การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายควรจะเป็นไปตามความสามารถของเด็กเอง ไม่ควรจะเป็นในลักษณะการบังคับเด็ก

11. เด็กควรจะได้รู้ชื่อการเคลื่อนไหวเบื้องต้นต่าง ๆ เหล่านั้นด้วยทั้งนี้เพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ในขั้นสูงต่อไป

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าหลักการของกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะช่วยเพิ่มพัฒนาการความสามารถของด้านต่างๆของร่างกายตัวเอง ตลอดจนช่วยให้เด็กได้มีพัฒนาการในทักษะการเคลื่อนไหวในด้านความรู้ ความเข้าใจและความรู้สึกตระหนักในเคลื่อนไหวของร่างกายในท่าต่างๆ ที่เกิดความรู้สึกเหมือนได้พักผ่อนและการที่เราหายใจลึกๆเสริมสมรรถนะทางกาย และการเรียนรู้ เป็นกระบวนการทางสติปัญญาที่จะพัฒนาสืบเนื่องตลอดชีวิต

2.6 ขั้นตอนของกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

สุรางศรี เมธานนท์ (2528 : 5 - 6) ได้ให้ความหมายของการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ว่า หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเมื่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่งไม่เคลื่อนออกจากจุดนั้นเลย ได้แก่

1. การก้มตัว (Bending) คือ การงอพับข้อต่างๆ ของร่างกายที่จะทำให้ร่างกายส่วนบนเข้ามาใกล้กับส่วนล่าง

2. การยืดเหยียดตัว (Stretching) คือ การที่เคลื่อนไหวตรงกันข้ามกับการก้มตัว โดยพยายามยืดเหยียดทุกส่วนของร่างกายให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

3. การบิดตัว (Twisting) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยการบิดลำตัวท่อนบนไปรอบๆ แกนตั้ง

4. การหมุนตัว (Turning) คือ การหมุนตัวไปรอบๆ ร่างกายมากกว่าบิดลำตัว ซึ่งทำให้เท้าต้องหมุนตามไปด้วยข้างใดข้างหนึ่ง

5. การโยกตัว (Rocking) คือ การย้ายน้ำหนักจากส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไปยังอีกส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยทั้งสองส่วนจะต้องแตะพื้นคนละครั้งสลับกัน

6. การแกว่งหรือการหมุนเหวี่ยง (Swirling) คือ การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งโดยหมุนรอบจุดใดจุดหนึ่งให้เป็นรูปโค้งหรือรูปวงกลมหรือแบบลูกตุ้มนาฬิกา เช่น การแกว่งแขนขา ลำตัว เป็นต้น

7. การเอียง (Swaying) คล้ายกับการโยก ส่วนโค้ง จะเป็นโค้งเข้าหาพื้น การเอียงนี้จะไม่รู้สึกผ่อนคลายเหมือนกับการแกว่ง

8. การดัน (Pushing) การเคลื่อนไหวโดยการดัน มักจะเป็นการดันออกจากร่างกาย เช่น การดันสิ่งของและการกดสิ่งของ

9. การดึง (Pulling) คือ การเคลื่อนไหวที่ตรงข้ามกับการดัน คือมักจะเป็นการดึงเข้าหาร่างกาย หรือดึงไปในทิศทางใดทางหนึ่งโดยเฉพาะ

10. การสั่น (Shaking) คือ การเคลื่อนไหวที่มีการสั่นสะเทือนของส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือทุกส่วน เช่น ในการเต้นรำจะมีการจับมือเขย่า การแสดงออกของการตกใจหรือการสั่นในการเต้น

11. การตี (Striking) คือ เป็นการเคลื่อนไหวที่มาเร็วแล้วหยุด

การเคลื่อนไหวที่เคลื่อนที่ (Locomotor Movement) เซวาลิต ภูมิภาค (2532 : 10 11) ได้ให้ความหมายของการเคลื่อนไหวที่เคลื่อนที่ว่า หมายถึง การเคลื่อนไหวจากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่งได้แก่

1. การเดิน (Walking) คือ การเคลื่อนที่ตามจังหวะ โดยการก้าวเท้าสลับกันไป ในทิศทางใดก็ได้ เท้าที่เป็นเท้าหลักจะสัมผัสกับพื้นตลอดเวลา จนกว่าการถ่วงน้ำหนักตัวไปยังอีกเท้าหนึ่งจะเสร็จสิ้นน้ำหนักตัวจะตกบนเท้าสองข้างเท่าๆกัน ลำตัวตั้งอยู่ในลักษณะสบายๆปล่อยแขนให้อยู่ตามธรรมชาติ การก้าวเท้าให้ก้าวไปเรื่อยๆตามจังหวะ

2. การวิ่ง (Running) คือ การเคลื่อนที่ตามจังหวะโดยการก้าวเท้าสลับกันไปพร้อมกับเปลี่ยนน้ำหนักตัวจากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่งในขณะที่มีการเปลี่ยนน้ำหนักตัวนั้นจะถีบเท้าส่งตัวขึ้นพ้นจากพื้น เท้าทั้งสองจะลอยจากพื้น

3. การก้าวกระโดด (Jumping) คือ การสปริงตัวขึ้นจากพื้นแล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสองข้าง

4.การกระโดดเขย่ง (Hopping) คือ การสปริงตัวขึ้นจากพื้นแล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่งเพียงข้างเดียว

5. การวิ่งโหย่ง (Leaping) คือ การทิ้งน้ำหนักตัวไว้บนเท้าหนึ่ง แล้วสปริงตัวขึ้นจากพื้นด้วยเท้าเดิมนั้น สวิงฉีกเท้าหนึ่งไปข้างหน้าเพื่อที่จะรับน้ำหนักตัวเวลาลงสู่พื้น

6. การวิ่งสลับเท้า (Skipping) คือ การก้าวกระโดดเขย่ง เว้นแต่จังหวะที่ใช้ในการกระโดดสลับเท่านั้นเร็ว และเป็นจังหวะแบ่งก้าวเท้าซ้ายกระโดดเขย่งด้วยเท้าซ้ายและก้าวเท้าขวากระโดดเขย่งด้วยเท้าขวา

7. การลื่นไถล (Sliding) คือ การก้าวเท้าออกไปข้างๆ แล้วลากเท้าขวาออกไปชิดเท้าซ้ายหรือลากเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา การลากเท้าไปชิดแต่ละครั้งต้องไม่ให้เท้าพื้นพื้นและให้เข้ากับจังหวะดนตรี

8. การควมม้า (Galloping) คือ การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยการก้าวแล้วตามชิดอีกเท้าหนึ่งเข้าไปชิดเท้าหน้า เท้าเดิมจะนำหน้าอยู่เสมอ

9. การชิดก้าว (Two-Step) คือ การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยการก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าชิดเท้าขวาไปหาเท้าซ้าย ทิ้งน้ำหนักตัวมาไว้ที่เท้าขวา ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าอีกครั้ง- พักเท้าซ้ายด้วยเท้าขวาชิดเท้าซ้าย

ตามแนวของ ซาโปรา และมิทเชล (Sapura and Michell. 1961 : 131) ได้แบ่งการเคลื่อนไหวออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movements) หมายถึง การเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆของลำตัว แขน ขา เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การว่ายน้ำ ฯลฯ เป็นการเคลื่อนไหวที่สามารถเห็นได้ทั่วไป และมีอิทธิพลต่อการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบย่อยอาหาร ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ รวมทั้งอวัยวะอื่นๆ ที่จำเป็นต่อชีวิตและสุขภาพด้วย

2. การเคลื่อนไหวเสริม (Accessory Movements) หมายถึง การเคลื่อนไหวที่พัฒนาภายหลังการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ส่วนมากจะต้องอาศัยทักษะที่ละเอียดอ่อน และไม่เกี่ยวข้อง กับกล้ามเนื้อใหญ่ๆเท่าใดนัก จึงไม่ค่อยจะที่ผลต่อการทำงานของอวัยวะและระบบของร่างกาย เช่น การพูด การพิมพ์ดีด การสืโวโอลีน เป็นต้น

การเคลื่อนไหวเป็นการนำทักษะการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของมนุษย์มาประกอบ กับจังหวะ หรือเสียงของดนตรีเป็นรากฐานการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง เป็นการเสริมสร้างความแข็งแรง ความคล่องตัวและความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวให้ร่างกายมี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (ดวงพร ศิริสมบัติ. 2539:11)

จะเห็นว่าขั้นตอนของกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ เป็นการนำทักษะการเคลื่อนไหว ตามธรรมชาติของมนุษย์มาประกอบกับจังหวะ หรือเสียงของดนตรีเป็นรากฐานการเคลื่อนไหวโดย แบ่งขั้นตอนของกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ได้แก่ การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ การเคลื่อนไหวที่ เคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน และการเคลื่อนไหวเสริม

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

งานวิจัยในประเทศ

ชูชีพ อุสาโห (2527 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกหะโยคะที่มีต่อ คะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน โดยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คน ซึ่งแต่ละกลุ่มมีความสามารถในการเรียนรู้ทักษะทางกลไกไม่แตกต่างกัน กำหนดให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกหะโยคะทุกวัน (เว้นวัน อาทิตย์) ตั้งแต่เวลา 6:30 – 7:15 น. และฝึกการเล่นเทนนิสทุกวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ เวลา 13:00 – 14:30 น. กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกหะโยคะและฝึกการเล่นเทนนิสทุกวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ โดยทำการฝึกหะโยคะเวลา 6:30 - 7:15 น. และฝึกการเล่นเทนนิส เวลา 13:00 – 14:30 น. กลุ่มควบคุม ฝึกการเล่นเทนนิสอย่างเดียวทุกวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ เวลา 13:00 – 14:30 น. สำหรับการฝึกหะโยคะจะดำเนินการสอนโดยครูชาวอินเดีัยทั้ง 3 กลุ่มใช้ระยะเวลาใน การฝึกทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ และทำการทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสในปลายสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 ด้วย แบบทดสอบความสามารถในการตีลูกหน้ามือ และการตีลูกหลังมือของโปรเออร์ – มิลเลอร์ แล้วนำ ข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธี ของนิวแมน – คูลล์

ผลการวิจัยพบว่า (1) กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิสสูงกว่า กลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิสสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิสไม่แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พงศ์ศักดิ์ สุทัศนสันติ (2542 :: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกความอ่อนตัวแบบโยคะที่มีความเร็วในการวิ่งของนักเรียนระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย – หญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 – 4 จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างจากประชากรจำนวน 129 คน แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองกลุ่มๆ ละ 20 คน คือ กลุ่มควบคุม ฝึกทักษะการวิ่งตามโปรแกรมอย่างเดียว กลุ่มทดลอง ฝึกทักษะการวิ่งตามโปรแกรม ควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวแบบโยคะ โดยทั้งสองกลุ่มจะใช้เวลาในฝึกวิ่งตามโปรแกรมวันละ 1 ชั่วโมง และก่อนการฝึกกลุ่มทดลอง จะต้องทำการฝึกความอ่อนตัวแบบโยคะวันละ 30 นาที ทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันคือ วันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 15:30 – 17:00 น. และทำการทดสอบความเร็วในการวิ่ง 80 เมตรของทั้ง 2 กลุ่มก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 โดยให้ผู้เข้ารับการทดสอบวิ่ง 3 ครั้งแล้วบันทึกผลครั้งที่ทำเวลาได้ดีที่สุด

ผลการศึกษาพบว่า (1) ความสามารถในการวิ่งของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ซึ่งฝึกทักษะการวิ่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวแบบโยคะกับฝึกทักษะการวิ่งตามโปรแกรมอย่างเดียว เปรียบเทียบระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ความสามารถในการวิ่งของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ระหว่างกลุ่มฝึกทักษะการวิ่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวแบบโยคะ กับกลุ่มฝึกทักษะการวิ่งอย่างเดียว หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดังที่กล่าวมาสรุปได้ว่าการฝึกหะโยคะและการฝึกความอ่อนตัวแบบโยคะ ทำให้การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ มีพื้นฐานทางความสามารถในการเรียนรู้ทักษะทางกลไก

งานวิจัยในต่างประเทศ

โรนาโน (Romano. 1995 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกโยคะที่มีต่อความวิตกกังวล โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety Inventory) ทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มผู้ฝึกไอเอนกะโยคะกับกลุ่มที่มีประสบการณ์ 0 – 4 สัปดาห์ เปรียบเทียบกับกลุ่มที่มีประสบการณ์ระหว่าง 5 สัปดาห์ – 6 เดือน 7 – 12 เดือน และ 13 – 24 เดือน ในช่วงที่เก็บข้อมูลนั้นกลุ่มตัวอย่างทำการฝึกโยคะเป็นประจำ และยังเก็บข้อมูลโดยใช้เทคนิคในการจัดการความเครียดแบบอื่นๆ ด้วย ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีของเชฟเฟ (Scheffe)

ผลการศึกษาพบว่า ประสบการณ์ในการฝึกโยคะของผู้ฝึกที่แตกต่างกันไม่มีผลต่อการจัดการกับความเครียด อย่างไรก็ตาม กลุ่มที่ประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียด จะใช้เวลาในการฝึกเพิ่มเติมด้วยตนเองมากขึ้น หรือใช้เวลาในการฝึกนานกว่ากลุ่มอื่นๆ

มอย (Moy 1996 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาโดยแบบทดสอบของสปีลเบิร์กเกอร์ (Speilberger State – Trait Anxiety Inventory) วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกทางกาย (โยคะ) กับผลทางฝึกทางจิตใจ (สมาธิ) ที่มีต่อการลดความวิตกกังวล สถิติที่ใช้คือการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครเพศชายและเพศหญิงที่คัดมาจากระดับเรียนโยคะและสมาธิ จำนวนทั้งหมด 71 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกโยคะ และกลุ่มฝึกสมาธิ

สมมติฐานของการวิจัยตั้งไว้ว่ากลุ่มที่ฝึกโยคะและฝึกสมาธิสามารถลดความวิตกกังวลได้ไม่แตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความแตกต่างด้านการลดความวิตกกังวลของกลุ่มที่ฝึกโยคะกับกลุ่มที่ฝึกสมาธิเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม อย่างไรก็ตาม ความวิตกกังวลภายหลังการฝึกของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่า ประสบการณ์ในการฝึกโยคะลดความกังวลประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียด โดยการเริ่มต้นทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะอย่างเป็นประจำ

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือ
4. แบบแผนการทดลองและวิธีดำเนินการทดลอง
5. วิธีดำเนินการทดลอง
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นเด็กนักเรียนชาย – หญิง อายุระหว่าง 3–4 ปี ชั้นอนุบาลปีที่1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนอานวยวิทย์ ตำบลตลาด อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 100 คน

กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย – หญิง อายุระหว่าง 3 – 4 ปี อนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนอานวยวิทย์ ตำบลตลาด อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 15 คน ซึ่งได้มาโดยการจับสลาก 1 ห้องเรียน จากจำนวน 4 ห้องเรียน และจับสลากนักเรียนจำนวน 15 คน เพื่อใช้เป็นกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
2. แบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกาย

การสร้างเครื่องมือ และหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. ศักยภาพกิจกรรมโยคะที่สามารถนำมาใช้ในเด็กปฐมวัย โดยมีขั้นตอนต่อไปนี้
 - 1.1 ศึกษาจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมโยคะ
 - 1.2 ศึกษาพื้นฐานโยคะโดยการฝึกปฏิบัติจริง ที่ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งเป็นการเตรียมตัวให้กับผู้วิจัยทั้งทางด้านร่างกายและความรู้พื้นฐานในการเรียนโยคะ

1.3 ศึกษาดูงานการสอนกิจกรรมโยคะ ที่โรงเรียนเป่ล่งประสิทธิ์ แขวงสีลม กรุงเทพมหานคร เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ซึ่งในการศึกษาดูงานครั้งนี้ ทำให้ได้ทราบถึงขั้นตอนในการจัดกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กอย่างถูกต้อง ว่าต้องมีการเตรียมตัวอย่างใด ในเด็กวัย 3-4 ปี ควรใช้ท่าทางอย่างไรบ้างที่จะทำให้เกิดพัฒนาการด้านร่างกายมากที่สุด

2. การสร้างแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ดำเนินการตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้

2.1 ศึกษาแผนการจัดประสบการณ์ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1

โรงเรียนอานวยวิทย์ ตำบลตลาด อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

2.2 ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

2.3 ผู้วิจัยสร้างแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะตามทักษะการเดิน การยืน การกระโดด

2.4 นำแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบพิจารณาเพื่อหาความสอดคล้องของจุดประสงค์ เนื้อหา การดำเนินกิจกรรม สื่อการเรียน การประเมินผล จำนวน 3 ท่าน ดังรายนามต่อไปนี้

อาจารย์วีระพงษ์ ไกรวิทย์

อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและ

ศาสนา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะ

อาจารย์กิตติมา เฟื่องฟู

อาจารย์โรงเรียนนาครประสิทธิ์

อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

ผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะสำหรับเด็ก

อาจารย์ภัทรพร นิยมไทย

โรงเรียนอนุบาลบ้านพลอย

ถนนพุทธมณฑล

2.5 ปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญในเรื่องรูปแบบการดำเนินกิจกรรม

2.6 นำแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่องของการจัดกิจกรรม แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งให้สมบูรณ์

3. แบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกาย ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนนี้

3.1 ศึกษาหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ. 2546

3.2 ศึกษาทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย การสังเกตพัฒนาการ การบันทึกพัฒนาการ นันทนา แทนธานี (2534) พัชรีย์ สอนแก้ว (2536) ศิริรัตน์ ชูชีพ กรรณิการ์ โยธารินทร์ (2545) และได้สังเกตพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 1 อายุระหว่าง 3 – 4 ปีเป็นเวลา 4 สัปดาห์แล้วนำมาสร้างเกณฑ์การสังเกตให้ครอบคลุมพัฒนาการด้านร่างกายตามรายทักษะการเดิน การยืน การกระโดด

3.3 สร้างคู่มือประกอบคำแนะนำในการใช้แบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย โดยเป็นการทดสอบแบบปฏิบัติจริงจำแนกเป็น 3 ชุด

ชุดที่ 1	ทักษะการเดิน	จำนวน	7	ข้อ
ชุดที่ 2	ทักษะการยืน	จำนวน	7	ข้อ
ชุดที่ 3	ทักษะการกระโดด	จำนวน	7	ข้อ

3.4 นำแบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบเพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงของเนื้อหา และความเหมาะสมของแบบทดสอบ ดังรายนามต่อไปนี้

ดร. สาธิน ประจันบาน	อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ดร. อุดลย์ ไบกุลลาบ	นักวิชาการศึกษา 6 มหาวิทยาลัยนเรศวร
อาจารย์จรงค์ อ่วมมีเพียร	ครู คศ.3 โรงเรียนวัดเกาะกลอย อำเภอเมือง จังหวัดระยอง

3.5 นำแบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ มาปรับปรุงแก้ไขตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีความเห็นตรงกันอย่างน้อย 2 ใน 3 ท่าน ถือว่าเป็นเกณฑ์ที่เหมาะสม

3.6 การแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงของแบบทดสอบเชิงปฏิบัติการแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาครั้งนี้ ดำเนินตามลำดับ ดังนี้

ผู้วิจัยนำเอาแบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินว่าข้อคำถามที่แสดงพัฒนาการที่ทดสอบนั้นสอดคล้องกับจุดประสงค์ของการทดสอบหรือไม่ โดยกำหนดคะแนนเป็น +1,0 และ -1 (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์.2527:69)

เมื่อ +1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อสอบวัดตรงตามจุดประสงค์ข้อนั้น

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อสอบวัดตรงตามจุดประสงค์ข้อนั้นหรือไม่

-1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อสอบวัดตรงตามจุดประสงค์ข้อนั้น

แล้วนำคะแนนที่ได้จากการลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับคำนิยาม IOC มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 จึงถือว่าใช้ได้ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับพฤติกรรม มีค่าอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 จำนวน 21 ข้อ

หลังจากการตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงแล้ว ผู้วิจัยนำแบบทดสอบเชิงปฏิบัติไปทดลองใช้(Try Out) กับเด็กชั้นอนุบาลปีที่ 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่โรงเรียนอานวยวิทย์ แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ คือ ปฏิบัติถูกให้ 1 คะแนน ปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติให้ 0 คะแนน

3.7 นำแบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายที่ผ่านการทดลองใช้มาตรวจแล้ว วิเคราะห์รายข้อกับคะแนนทั้งฉบับเพื่อหาความยากง่าย(p) ค่าของp จะมีค่าอยู่ระหว่าง .20 - .80 และค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป จำนวน 21 ข้อ

3.8 นำแบบแบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกาย ไปหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยใช้สูตร KR – 20 คูเดอร์- ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson) โดยมีความเชื่อมั่น .67

3.9 นำแบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกาย ที่ปรับปรุงเป็นฉบับสมบูรณ์ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

แบบแผนการทดลองและวิธีการดำเนินการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Design) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยอาศัยการวิจัยแบบการทดลองกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลังการทดลองตามแบบแผนการวิจัยแบบ One – Group Pretest Posttest Design ดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	สอบก่อน (Pretest)	ทดลอง	สอบหลัง (Posttest)
E	T ₁	X	T ₂

เมื่อ	E	แทน	กลุ่มการทดลอง
	T ₁	แทน	การทดสอบวัดพัฒนาการด้านร่างกายก่อนการทดลอง
	T ₂	แทน	การทดสอบวัดพัฒนาการด้านร่างกายหลังการทดลอง
	X	แทน	การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

วิธีดำเนินการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ดำเนินการในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 เป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขอความร่วมมือจากผู้บริหารโรงเรียนในการทำวิจัย
2. จับสลากเลือก 1 ห้องเรียนจาก 4 ห้องเรียนเพื่อกำหนดกลุ่มตัวอย่าง
3. พบครูประจำชั้นห้องที่ทำการทดลองเพื่อชี้แจงรูปแบบงานวิจัยและขอความร่วมมือ
4. สร้างความคุ้นเคยกับเด็กก่อนในสัปดาห์แรก เนื่องจากเป็นช่วงเปิดเทอมใหม่ เด็ก

ต้องใช้เวลาในการปรับตัวกับโรงเรียน เพื่อน ครูและสิ่งแวดล้อมใหม่ โดยการสนทนาพูดคุย แนะนำตนเอง และพูดคุยถึงกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่จะนำมาให้เด็กได้ปฏิบัติ ระหว่างวันที่ 26 – 29 พฤษภาคม พ.ศ.2551 เมื่อเด็กปรับตัวได้แล้วจึงทำการทดลอง

5. ก่อนทำการทดลองผู้วิจัยทำการทดสอบ (Pretest) กับเด็กเป็นเวลา 3 วัน วันละ 1 ชุด ด้วยแบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับเด็กกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างวันที่ 2-5 มิถุนายน พ.ศ.2551 จากนั้นนำมาตรวจให้คะแนน

6. ดำเนินการทดลองโดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ตั้งแต่วันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2551 ถึง วันที่ 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2551 ด้วยตนเอง ส่วนเด็กที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างอยู่ในความดูแลของครูประจำชั้น กลุ่มตัวอย่างได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนดังนี้

ตาราง 2 วันและการจัดกิจกรรมที่ทำการทดลอง

การจัดกิจกรรม	ระยะเวลาทำการทดลอง	วันที่ทำการทดลอง	เวลา
กิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐาน	1 สัปดาห์ก่อนการทดลอง	วันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี	09.00 – 9.25 น.
กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ	8 สัปดาห์	วันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี	09.00 – 9.25 น.

ขั้นนำ

ให้เด็กเคลื่อนไหวพื้นฐานตามจังหวะ ทิศทาง และหยุดเมื่อได้ยินสัญญาณ จากนั้นให้ฟังคำสั่งจากและข้อตกลงในการทำกิจกรรมจากครูและปฏิบัติตาม

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

ขั้นที่ 1 การหายใจเข้า การหายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจ เป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน ฝึกบริหารอวัยวะต่างๆและสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากท่าทางการเคลื่อนไหวพื้นฐานบริหารกล้ามเนื้อเล็กไปสู่กล้ามเนื้อใหญ่ และท่าทางสมมติเป่าลูกโป่ง เพื่อฝึกการหายใจ (ใช้เวลา 5 นาที)

ขั้นที่ 2 การทำท่าทางเคลื่อนไหวแบบโยคะ ในขั้นนี้เป็นการฝึกท่าทางโยคะที่คล้ายท่าทางของสัตว์ และสิ่งต่างๆรอบตัวเด็กโดยใช้โยคะท่าต้นตาล ท่ากิ้งก่า ท่านกกระเรียน ท่าแมวท่าปลาโลมา ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัขและท่าที่เด็กคิดเอง โดยเคลื่อนไหวจากการเล่าเรื่องของผู้เล่นและความคิดของเด็กผ่านรูปแบบต่างๆ ของการเคลื่อนไหว ให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นในการทำกิจกรรม (ใช้เวลา 15 นาที)

ขั้นที่ 3 การผ่อนคลาย ขั้นนี้เมื่อปฏิบัติกิจกรรมโยคะกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงระบบต่าง ๆ ได้ทำงาน จึงจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมถึงระบบต่าง ๆ ให้ปรับคืนสู่สภาวะปกติ ด้วยการนวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ และนั่งสมาธิแผ่เมตตา โดยใช้เพลงบรรเลงประกอบ (ใช้เวลา 5 นาที)

บทบาทครู

เป็นผู้นำในการทำท่าทางโยคะให้กับเด็กได้ดูนำช่วงแรกๆ ของการทำการทดลองหลังจากนั้นทำหน้าที่คอยกระตุ้นให้เด็กทำท่าทางอย่างถูกต้องและให้ความช่วยเหลือเมื่อเด็กต้องการเพื่อเพิ่มพัฒนาการด้านร่างกาย ทักษะการเดิน ทักษะการยืนและทักษะการกระโดด ให้อยู่บนพื้นฐานของความสุข บรรยากาศที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย

7. ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 กลุ่ม จัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ด้านทักษะการเดิน การยืน การกระโดด เป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 4 วัน คือวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี ในช่วงเวลา 09.00 – 09.25 น.

8. เมื่อสิ้นสุดการทดลอง 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการทดสอบ (Posttest) หลังการทดลองกับเด็กกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 3 วัน ด้วยแบบทดสอบชุดเดียวกันกับที่ใช้การทดสอบก่อนการทดลองในระหว่างวันที่ 4-7 สิงหาคม พ.ศ. 2551

9. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อทดสอบหาสมมติฐาน และสรุปผลวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1.1 หาความเที่ยงตรงของแบบทดสอบโดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับพฤติกรรม โดยคำนวณจากสูตร (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2526 : 89)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับจุดประสงค์
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

1.2 หาความยากง่าย (Difficulty) ของแบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกาย
ของเด็กปฐมวัย (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2526 : 89)

$$P = \frac{R}{N}$$

เมื่อ	P	แทน	ค่าความยากง่ายของแบบทดสอบแต่ละข้อ
	R	แทน	จำนวนคนที่ทำข้อนั้นถูก
	N	แทน	จำนวนคนที่ทำข้อนั้นทั้งหมด

1.3 สถิติที่ใช้ในการหาอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ โดยใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์
แบบพอยท์-ไบซีเรียล (Point Biserial Correlation) คำนวณจากสูตร (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์.
2526 : 258) ดังนี้

$$r_{pbis} = \frac{M_p - M_q}{S_t} \cdot \sqrt{pq}$$

เมื่อ	r_{pbis}	แทน	ค่าอำนาจจำแนกสัมประสิทธิ์แบบพอยท์-ไบซีเรียล
	M_p	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมในกลุ่มตอบถูก
	M_q	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมในกลุ่มตอบผิด
	S_t	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทั้งหมด
	p	แทน	สัดส่วนของคนตอบถูก
	q	แทน	1-p (สัดส่วนของคนตอบผิด)

1.4 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย โดยใช้วิธีของ คูเดอร์ – ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson) KR – 20 (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2521 : 291) ดังนี้

$$r_{tt} = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum pq}{s_t^2} \right]$$

เมื่อ	r_{tt}	แทน	ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ
	K	แทน	จำนวนข้อของแบบทดสอบทั้งหมด
	p	แทน	สัดส่วนของนักเรียนที่ทำได้ในข้อหนึ่งๆ
	q	แทน	สัดส่วนของนักเรียนที่ทำผิดในข้อหนึ่งๆ
	s_t^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแบบทดสอบ

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows ทำการวิเคราะห์

2.1 หาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

2.2 หาค่าขอบเขตล่างและค่าขอบเขตบนของค่าเฉลี่ยประชากร

2.3 เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่าง ของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

2.4 คำนวณขนาดส่งผลโดยใช้ Partial η^2 คำนวณ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
K	แทน	จำนวนข้อของแบบทดสอบ
M	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
S	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SEM	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน
df	แทน	ค่าชั้นแห่งความอิสระ
MS	แทน	ค่ากำลังสองเฉลี่ยของคะแนน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบ
Sig.	แทน	ระดับความสำคัญ หรือ ค่าความน่าจะเป็น
Partial η^2	แทน	ขนาดส่งผลของการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์คะแนนพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวม

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์คะแนนพัฒนาการด้านร่างกายจำแนกรายทักษะ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์คะแนนพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวม

1.1 การหาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวม ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนแบบทดสอบพัฒนาการด้านร่างกาย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความคลาดเคลื่อนของค่าเฉลี่ย ค่าขอบเขตล่างและขอบเขตบนของค่าเฉลี่ยประชากร ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 สถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวม ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

การทดสอบ	M	S	SEM	ช่วงความเชื่อมั่น 95%	
				ขอบเขตล่าง	ขอบเขตบน
ก่อนทดลอง	15.067	6.649	1.717	11.385	18.749
หลังทดลอง	18.533	3.440	0.888	16.628	20.439

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 3 พบว่า พัฒนาการด้านร่างกายก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.067 ค่าเฉลี่ยประชากรที่ช่วงความเชื่อมั่น 95% มีค่าอยู่ระหว่าง 11.385– 18.749 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.533 ค่าเฉลี่ยประชากรที่ช่วงความเชื่อมั่น 95% มีค่าอยู่ระหว่าง 16.628 – 20.439

1.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวม ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนจากแบบทดสอบพัฒนาการด้านร่างกาย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม มาวิเคราะห์เปรียบเทียบและทดสอบความแตกต่างโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำและใช้ Partial η^2 คำนวณขนาดการส่งผลของการทดลอง ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวม ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.	Partial η^2
พัฒนาการด้านร่างกาย	90.133	1	90.133	9.717	0.008	0.410
ความคลาดเคลื่อน	129.867	14	9.276			

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 4 พบว่า พัฒนาการด้านร่างกาย ก่อนและหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ($F = 9.717$) แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการด้านร่างกายก่อนและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างชัดเจน และการทดลองครั้งนี้ส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมร้อยละ 41.0 (Partial $\eta^2 = 0.410$)

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์คะแนนพัฒนาการด้านร่างกายจำแนกรายทักษะ

2.1 การวิเคราะห์คะแนนพัฒนาการทักษะการเดิน

2.1.1 การหาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการเดิน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนแบบทดสอบพัฒนาการด้านร่างกายก่อนและหลังการจัดกิจกรรม มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความคลาดเคลื่อนของค่าเฉลี่ย ค่าขอบเขตล่างและขอบเขตบนของค่าเฉลี่ยประชากร ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการเดิน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

การทดสอบ	M	S	SEM	ช่วงความเชื่อมั่น 95%	
				ขอบเขตล่าง	ขอบเขตบน
ก่อนทดลอง	5.067	2.218	0.573	3.838	6.295
หลังทดลอง	6.267	1.279	0.330	5.558	6.975

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 5 พบว่า พัฒนาการด้านร่างกายทักษะการเดิน ก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.067 ค่าเฉลี่ยประชากรที่ช่วงความเชื่อมั่น 95% มีค่าอยู่ระหว่าง 3.838 – 6.295 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.267 ค่าเฉลี่ยประชากรที่ช่วงความเชื่อมั่น 95% มีค่าอยู่ระหว่าง 5.558 – 6.975

2.1.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการเดิน ก่อนและหลังการกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนจากแบบทดสอบพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการเดิน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม มาวิเคราะห์เปรียบเทียบและทดสอบความแตกต่างโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำและใช้ Partial η^2 คำนวณขนาดการส่งผลของการทดลอง ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการเดิน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.	Partial η^2
พัฒนาการด้านร่างกาย ทักษะการเดิน	10.800	1	10.800	12.393	0.003	0.470
ความคลาดเคลื่อน	12.200	14	0.871			

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 6 พบว่า พัฒนาการด้านร่างกายทักษะการเดิน ก่อนและหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ($F = 12.393$) แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการด้านร่างกายด้านทักษะการเดิน ก่อนและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างชัดเจน และการทดลองครั้งนี้ส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการเดิน ร้อยละ 47.0(Partial $\eta^2 = 0.470$)

2.2 การวิเคราะห์คะแนนพัฒนาการทักษะการยืน

2.2.1 การหาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการยืน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนแบบทดสอบพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการยืน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความคลาดเคลื่อนของค่าเฉลี่ย ค่าขอบเขตล่างและขอบเขตบนของค่าเฉลี่ยประชากร ดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการยืน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

การทดสอบ	M	S	SEM	ช่วงความเชื่อมั่น 95%	
				ขอบเขตล่าง	ขอบเขตบน
ก่อนทดลอง	5.067	2.433	0.628	3.719	6.415
หลังทดลอง	6.200	0.941	0.243	5.679	6.721

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 7 พบว่า พัฒนาการด้านร่างกายทักษะการยืน ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.067 ค่าเฉลี่ยประชากรในช่วงความเชื่อมั่น 95% มีค่าอยู่ระหว่าง 3.719 – 6.415 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.200 ค่าเฉลี่ยประชากรในช่วงความเชื่อมั่น 95% มีค่าอยู่ระหว่าง 5.679 – 6.721

2.2.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการยืน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนจากแบบทดสอบพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการยืนก่อนและหลังการจัดกิจกรรมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบและทดสอบความแตกต่างโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำและใช้ Partial η^2 คำนวณขนาดการส่งผลของการทดลอง ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการยืน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.	Partial η^2
พัฒนาการด้านร่างกาย ด้านทักษะการยืน	9.633	1	9.633	5.020	0.042	0.264
ความคลาดเคลื่อน	26.867	14	1.919			

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 8 พบว่า พัฒนาการด้านร่างกายทักษะการยืน ก่อนและหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ($F = 5.020$) แสดงว่าค่าเฉลี่ย พัฒนาการด้านร่างกายทักษะการยืน ก่อนและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างชัดเจน และการทดลองครั้งนี้ส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการยืน ร้อยละ 26.4(Partial $\eta^2 = 0.264$)

2.3 การวิเคราะห์คะแนนพัฒนาการทักษะการกระโดด

2.3.1 การหาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการกระโดด ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนแบบทดสอบพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการกระโดด ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความคลาดเคลื่อนของค่าเฉลี่ย ค่าขอบเขตล่างและขอบเขตบนของค่าเฉลี่ยประชากร ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการกระโดด ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

การทดสอบ	M	S	SEM	ช่วงความเชื่อมั่น 95%	
				ขอบเขตล่าง	ขอบเขตบน
ก่อนทดลอง	4.933	2.404	0.621	3.602	6.265
หลังทดลอง	6.067	1.387	0.358	5.299	6.835

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 9 พบว่า พัฒนาการด้านร่างกายทักษะการกระโดด ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.933 ค่าเฉลี่ยประชากรที่ช่วงความเชื่อมั่น 95% มีค่าอยู่ระหว่าง 3.602 – 6.265 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.067 ค่าเฉลี่ยประชากรที่ช่วงความเชื่อมั่น 95% มีค่าอยู่ระหว่าง 5.299 – 6.835

2.3.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการกระโดด ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้นำคะแนนจากแบบทดสอบพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการกระโดด ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม มาวิเคราะห์เปรียบเทียบและทดสอบความแตกต่างโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำและใช้ Partial η^2 คำนวณขนาดการส่งผลของการทดลอง ดังแสดงในตาราง 10

ตาราง 10 การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการกระโดด ก่อน
และหลังการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.	Partial η^2
พัฒนาการด้านร่างกาย ด้านทักษะการกระโดด	9.633	1	9.633	5.898	0.029	0.296
ความคลาดเคลื่อน	22.867	14	1.633			

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 10 พบว่า พัฒนาการด้านร่างกายทักษะการกระโดด ก่อนและหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ($F=5.898$) แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการกระโดด ก่อนและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างชัดเจน และการทดลองครั้งนี้ส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการกระโดด ร้อยละ 29.6(Partial $\eta^2 = 0.296$)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ มีความมุ่งหมายของการวิจัยคือ เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ และ เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นของพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยในทักษะต่างๆที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

ขอบเขตของการวิจัยในครั้งนี้ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นเด็กนักเรียนชาย – หญิง อายุระหว่าง 3-4 ปี ชั้นอนุบาลปีที่1 ภาคเรียนที่ 1 โรงเรียนอานวยวิทย์ ตำบลตลาด อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 100 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย – หญิง อายุระหว่าง 3 – 4 ปี อนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 โรงเรียนอานวยวิทย์ ตำบลตลาด อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ โดยการเลือกเด็กอายุ 3 - 4 ปี ซึ่งได้มาโดยการจับสลาก 1 ห้องเรียน จากจำนวน 4 ห้องเรียน และจับสลากนักเรียนจำนวน 15 คน เพื่อใช้เป็นกลุ่มทดลอง ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ตัวแปรตาม ได้แก่ พัฒนาการด้านร่างกาย ทักษะการเดิน ทักษะการยืนและทักษะการกระโดด

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ และ แบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกาย จำนวน 21 ข้อ แยกเป็นทักษะการเดินจำนวน 7 ข้อ ทักษะการยืนจำนวน 7 ข้อและทักษะการกระโดด จำนวน 7 ข้อ

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนระดับปฐมวัย โดยสร้างความคุ้นเคยกับเด็กเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ทำการทดสอบ (Pretest) ก่อนการทดลองเป็นเวลา 4 วันวันละ 1 ชุด และเลือกเด็กเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 15 คน ดำเนินการกับกลุ่มทดลองด้วยตนเอง โดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วันคือ วันจันทร์ วันอังคาร วันพุธและวันพฤหัสบดี วันละ 25 นาที ในช่วงเวลา 9.00 – 9.25 น. เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบเพื่อวัดพัฒนาการด้านร่างกายหลังการทดลอง (Posttest) ด้วยแบบทดสอบเชิงปฏิบัติชุดเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลอง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบไปวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติเพื่อสรุปผลวิจัย

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ผลการวิจัยพบว่า

1. พัฒนาการด้านร่างกายโดยรวม ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.067 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.533 ก่อนและหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ($F = 9.717$) แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการด้านร่างกายก่อนและหลังทดลองแตกต่างกันอย่างชัดเจน และการทดลองครั้งนี้ส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมร้อยละ 41.0 (Partial $\eta^2 = 0.410$)

2. พัฒนาการด้านร่างกาย โดยแยกรายทักษะ ได้แก่ ทักษะการเดิน ทักษะการยืนและทักษะการกระโดด โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ทักษะการเดิน ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.067 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.267 ก่อนและหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ($F = 12.393$) แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการเดิน ก่อนและหลังทดลองแตกต่างกันอย่างชัดเจน และการทดลองครั้งนี้ส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการเดิน ร้อยละ 47.0 (Partial $\eta^2 = 0.470$)

2.2 ทักษะการยืน ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.067 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.200 ก่อนและหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ($F = 5.020$) แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการยืน ก่อนและหลังทดลองแตกต่างกันอย่างชัดเจน และการทดลองครั้งนี้ส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายทักษะการยืน ร้อยละ 26.4 (Partial $\eta^2 = 0.264$)

2.3 ทักษะการกระโดด ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.933 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.067 ก่อนและหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ ($F = 5.898$) แสดงว่าค่าเฉลี่ยพัฒนาการด้านร่างกายด้านทักษะการกระโดด ก่อนและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างชัดเจน และการทดลองครั้งนี้ส่งผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายด้านทักษะการกระโดด ร้อยละ 29.6 (Partial $\eta^2 = 0.296$)

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยก่อนและหลังการทดลองมีพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมและรายด้านเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยให้สูงขึ้น อภิปรายไว้ดังนี้

1. พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยโดยรวม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า

คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 15.067 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.649 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ 18.533 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.440 คะแนน ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะเป็นกิจกรรมที่ตรงกับธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กปฐมวัยที่ชอบเคลื่อนไหวเด็กจะได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายและนำท่าทางโยคะที่คล้ายท่าทางของสัตว์ และสิ่งต่างๆรอบตัวเด็ก มาช่วยพัฒนาทักษะการเดิน การยืนและการกระโดดของเด็กให้มีความมั่นคง มั่นยำ และยังช่วยในเรื่องความคล่องแคล่วยืดหยุ่นและความอ่อนตัวของอวัยวะต่างๆ รวมถึงระบบการหายใจที่ดี เป็นการพัฒนาประสิทธิภาพด้านร่างกายให้เต็มศักยภาพส่งผลให้พัฒนาการด้านร่างกายสูงขึ้น

2. พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

จำแนกตามรายทักษะการเดิน ทักษะการยืนและทักษะการกระโดด ทุกรายทักษะมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น และทำนองเดียวกันทักษะการเดิน ทักษะการยืนและทักษะการกระโดดมีพัฒนาการที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยทักษะการเดินมีพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 5.067 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.218 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ 6.267 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.279 คะแนน

ทักษะการยืนมีพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 5.067 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.433 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ 6.200 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.941 คะแนน

ทักษะการกระโดดมีพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 4.933 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.404 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ 6.067 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.387 คะแนน

จะเห็นได้ว่าลักษณะพัฒนาการด้านร่างกายของเด็ก ปฐมวัย 3-4 ปี พัฒนาการจะมีความก้าวหน้ามาก ทั้งทางด้านรูปร่าง กล้ามเนื้อและกระดูก เด็กวัยนี้จะสามารถบังคับการเคลื่อนไหวของร่างกายในการเดิน การยืนและการกระโดดได้อย่างเสรี พัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่จะมีความก้าวหน้ามากกว่ากล้ามเนื้อเล็ก และจะสามารถใช้ส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้นตามอายุ เราจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล บางคนอาจช้า บางคนอาจเร็ว ซึ่งพัฒนาการด้านร่างกายเป็นเครื่องชี้ความพร้อมในการอ่าน เขียนของเด็กได้ด้วย บทบาทของครูในการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย คือ การจัดกิจกรรมที่让孩子ได้เคลื่อนไหวตรงกับวัยและความสนใจของเด็ก ซึ่งวัยของเด็กจะเป็นวัยไม่ชอบอยู่นิ่ง โดยที่มีครูเป็นผู้แนะนำ เป็นแบบอย่าง คอยหาทางจูงใจและเป็นผู้กระตุ้นให้เด็กร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างกำลังใจที่ดีให้กับเด็ก เพราะการฝึกให้ได้ผลนั้นต้องให้เด็กดูและฝึกทำตาม

กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กโดยครูผู้สอนจำเป็นต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็กซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ฬิระ บุญจริง (2547 : 180) ที่กล่าวว่าบทบาทของครูมีความสำคัญมาก ต้องเข้าใจเด็กและต้องอ่อนไหวตามอารมณ์และความต้องการของเด็ก โดยธรรมชาติของเด็กมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบแสดงออก มีความร่าเริงแจ่มใส และชอบสิ่งแปลกใหม่ กิจกรรมโยคะจึงเหมาะสำหรับเด็กเพราะเป็นท่าทางที่เลียนแบบสัตว์และธรรมชาติมีการเคลื่อนไหวที่ทำท่ายเด็ก มีพลังใจและรู้จักตนเอง เนื่องจากได้สังเกตความเคลื่อนไหวของตนเอง

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายได้ เด็กได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่ครูจัดเป็นเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกัน และท่าทางในการฝึกฝนมีผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายตามรายทักษะการเดิน การยืนและการกระโดดของเด็กปฐมวัย ผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจในการศึกษาพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยสามารถศึกษาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับพัฒนาการ ความสนใจและความต้องการของเด็ก

ข้อสังเกตที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะพบข้อสังเกตดังนี้

1. ในช่วงระยะเวลาสัปดาห์แรกๆ ของการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ เด็กยังไม่คุ้นเคยกับครูผู้สอน และยังไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เช่นอาย แต่เมื่อการทดลองผ่านไประยะหนึ่ง เด็กมีความคุ้นเคยกับครูมากขึ้น มีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมมากขึ้น จึงทำให้พัฒนาการด้านร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

2. การเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการด้านร่างกายจำแนกตามรายทักษะ ได้แก่ ทักษะการเดิน ทักษะการยืน และทักษะการกระโดด ของเด็กแต่ละคนมีจุดเริ่มต้นและเกิดการเปลี่ยนแปลงช้าเร็ว

ต่างกัน เนื่องมาจากความพร้อมในการเรียนรู้ของแต่ละคนต่างกัน แต่สิ่งที่เหมือนกันคือเมื่อเด็กเกิดความพร้อมในการเรียนรู้แล้ว พัฒนาการจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

3. การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กจากการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะเป็นการเรียนรู้ที่แสดงถึงความแข็งแรง ความคล่องแคล่ว การมีสมาธิหรือความสนใจในกิจกรรมที่เด็กทำ การทำงานประสานสัมพันธ์กันของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงการทำงานของระบบการหายใจที่ดี เด็กได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม เพราะได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง โดยมีครูเป็นผู้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ เตรียมอุปกรณ์ เป็นผู้นำในการเคลื่อนไหวท่าทางในช่วงระยะแรกๆ จากนั้นครูเป็นผู้ให้คำแนะนำและเสริมสร้างกำลังใจที่ดีให้กับเด็ก

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ครูต้องให้เวลาแก่เด็กในการปรับตัว ให้เข้ากับผู้สอนและการที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นโดยการสร้างข้อตกลงร่วมกัน และเมื่อมีการปรับตัวกับการทำกิจกรรมได้แล้ว ครูควรให้เด็กเสนอความคิดเห็นในการร่วมกิจกรรม และนำความคิดเห็นของเด็กมาปฏิบัติจริงด้วย

2. การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะต้องการวัดผลทักษะการเดิน ทักษะการยืนและทักษะการกระโดด ดังนั้นท่าโยคะที่นำมาใช้ในการทดลองควรเป็นท่าที่สามารถใช้พัฒนาทักษะการเดิน ทักษะการยืนและทักษะการกระโดดได้ นอกจากนี้อาจมีการทำท่าอื่นๆ เพื่อเป็นการบริหารนิ้วเท้า ข้อเท้า เสริมสร้างการทรงตัวและยังส่งผลช่วยให้ทักษะการเดิน ทักษะการยืนมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ส่วนทักษะการกระโดดนั้นควรจัดโปรแกรมการทำกิจกรรมกลางแจ้งเพื่อเสริมให้มีพัฒนาการที่ดีมากยิ่งขึ้น ครูจึงควรเลือกให้เหมาะสมกับกับกิจกรรมและพัฒนาการที่ต้องการวัดมากที่สุด

ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัย

1. ควรมีการศึกษาวิจัยถึงผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะเพื่อพัฒนาทักษะด้านอื่นๆ เช่น ทักษะการใช้กล้ามเนื้อเล็ก พฤติกรรมก้าวร้าว พัฒนาการด้านอารมณ์ เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยระหว่างผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะกับการจัดกิจกรรมในรูปแบบอื่น ที่มีผลต่อพัฒนาการด้านร่างกาย เพื่อนำผลมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายให้กับเด็กปฐมวัยได้อย่างเหมาะสม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2546*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กิตติพงษ์ ชันติยะ. (2532). *ศึกษาการส่งเสริมของบิดามารดาด้านการออกกำลังกายของเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนอนุบาลจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.ถ่ายเอกสาร.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2541, มกราคม). *วิธีการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครองและสารสนเทศที่ผู้ปกครองเด็กอนุบาลต้องการ*.วารสารการศึกษาปฐมวัย. 2(1) : 64 -74.
- _____. (2542). *การศึกษาสำหรับผู้ปกครองเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ : สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- _____. (2542). *การเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน 3-5 ขวบ*. กรุงเทพฯ : โชติสุข การพิมพ์.
- _____. (2545). *รูปแบบการเรียนการสอนปฐมวัยศึกษา*. กรุงเทพฯ : เอ็ดดิสัน เพรส โปรดักส์.
- กลุ่มงานพัฒนาหลักสูตรและสื่อทางการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษา. (2535). *เอกสารและผลงานวิจัยการจัดการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษาในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : กองวิชาการ สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ.
- เกศสุตา ชาดยานนท์. (2547). *โยคะฝึกสมาธิเด็ก*. กรุงเทพฯ : บริษัทรักลูกแฟมิลีกรุ๊ป จำกัด.
- _____. (2548). *โยคะเด็กแปลงกายเป็นดอกไม้บาน*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์. (2531). *โภชนาการในเด็กปกติและเจ็บป่วย*. กรุงเทพฯ : สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.
- ขวัญแก้ว ดำรงศิริ. (2539). *ผลการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะโดยเน้นจุดประสงค์ที่มีต่อความพร้อมทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย*. ปรินญาณีพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรณินทร์ และจิตรา ทองเกิด. (2527). *สื่อการเตรียมความพร้อมทางกายระดับปฐมวัยศึกษา ,สื่อการสอนระดับปฐมวัยศึกษา หน่วยที่ 1-7*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนอรุณการพิมพ์ จำกัด.
- ชูชีพ อุดาโท. (2527). *ผลการฝึกสละหะโยคะที่มีผลต่อคะแนนสัมฤทธิ์ทางการเรียนเทนนิส*. วิทยานิพนธ์นิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.
- ชาวลิต ภาคภูมิ. (2532). *“กิจกรรมเข้าจังหวะ”*. เอกสารประกอบการสอนภาควิชาพลศึกษา. มหาสารคาม : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร

- ชูศักดิ์ เวชแพทย์และกัลยา ปาละวิวัฒน์. (2536). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ธรรมการพิมพ์.
- ดวงพร ศิริสมบัติ. (2539). *กิจกรรมเข้าจังหวะ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ทิสนา แหมมณี และคณะ. (2536). *หลักการและรูปแบบการพัฒนาเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทย*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นภาวดี สอนกัน. (2539). *การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเรียนได้ (50-70) อายุ 7-15 ปี โดยใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นภเนตร ธรรมบวร. (2540). *รูปแบบการจัดการเรียนการสอนสำหรับเด็กวัยต่ำกว่า 3 ปี : โครงการบ้านหนูน้อย*. สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- _____. (2540). *การประเมินผลพัฒนาการเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นันทา แทนธานี. (2534). *การศึกษาตัวแปรบางประการที่มีความสัมพันธ์กับการอบรมเลี้ยงดู และพัฒนาการเด็กก่อนวัยเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิตยา คชภักดี. (2543). *สุขภาพและพัฒนาการของเด็กไทย Child Health & Development : Prespectives from Nationnall Health Examination Survey 1996-7* กรุงเทพฯ : มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ ประเทศไทย.
- นิตยา ประพฤติกิจ. (2539). *การพัฒนาเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- นิภา ศรีไพโรจน์. (2527). *หลักการวิจัยเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : บริษัทศึกษาพร จำกัด.
- บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. (2526). *การทดสอบแบบอิงเกณฑ์ : แนวคิดและวิธีการ*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประณต คำฉิม. (2526). *เอกสารการสอนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการเด็ก*. กรุงเทพฯ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ประทุม ม่วงมี. (2535). *โครงสร้างและการทำงานของร่างกาย เอกสารคำสอนวิชาสุขศึกษา 213 กายวิภาคและสรีรวิทยาของมนุษย์* กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน.
- พงศ์ศักดิ์ สุทัศน์สันติ. (2542). *ผลการฝึกความอ่อนตัวแบบโยคะที่มีต่อความเร็วในการวิ่งของนักเรียนระดับประถมศึกษา*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงทอง ไสยวรรณ. (2530). *กิจกรรมพลศึกษา กับ เด็กปฐมวัย*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- พัชรี สวนแก้ว. (2536). *การแนะแนวผู้ปกครองเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาโรงเรียนสาธิต
คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต. สำนักพิมพ์ดวงกมล.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2546). *การวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของมนุษย์*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอ
เดียสโตร์.
- พีระ บุญจริง. (2541). *โยคะชำระโรค*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ธรรมรักษ์การพิมพ์
_____. (2547). *โยคะสำหรับเด็ก*. ราชบุรี : ธรรมรักษ์การพิมพ์
- แพทย์พงศ์ วรพงศ์พิเชษฐ์. (2542). *โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ*. กรุงเทพฯ :
เอช.ที.พี. เพรส.
- ภรณ์ คุรุรัตน์. (2535). *การเล่นของเด็ก*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ยุวดี เทียรฆประสิทธิ์. (2536). *การพัฒนาเด็กวัยเรียน*. กรุงเทพฯ : แสงประทีปการพิมพ์.
- เยาวพา เดชะคุปต์. (2542ก). *การจัดการศึกษาสำหรับเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
แม็ค จำกัด.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). *หลักและวิธีการสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- วิณี ชิตเชตวงศ์. (2521). *การศึกษาเปรียบเทียบลักษณะนิสัยในการบริโภคและการเจริญเติบโต
ของเด็กวัยก่อนเรียนที่มาจากสภาพครอบครัวต่างกันในจังหวัดนราธิวาส*. ปรินิพนธ์
กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศุภจรรย์ จันทนา. (2545). *โยคะกับการพัฒนาเด็ก*. *สานปฏิรูป*. 5(56) : 25-28.
- ศรันย์ ดำริสุข. (2525). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ : พัทธอักษร
- ศิริมาส ไทยวัฒนา. (2537). *การจัดกิจกรรมและสื่อการสอนเพื่อฝึกทักษะพัฒนาการและการ
เรียนรู้*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 1 : แนวคิดเชิง
ทฤษฎีวัยเด็กตอนกลาง*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สาลี สุภาภรณ์. (2544). *ตำราไอเยนกะโยคะ*. กรุงเทพฯ : เฟื่องฟ้าพรินติ้ง.
- สิทธิ์ วงศ์สวัสดิ์. (2532). *การอบรมเลี้ยงดูเด็ก*. มหาสารคาม : คณะวิชาครุศาสตร์
วิทยาลัยครูมหาสารคาม.
- สิริมา ภิญโญนต์พงษ์. (2545). *การวัดผลและประเมินแนวใหม่เด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชา
หลักสูตรและการสอน. สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
_____. (2545). "เด็ดดอกไม้ที่นั่นสะท้อนถึงดวงดาวการปลูกฝังเด็กปฐมวัยรักสิ่งแวดล้อม".
วารสาร การศึกษาปฐมวัย. 6(2) : 27
_____. (2550). *การศึกษาปฐมวัย*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
- สุธี พันทอง. (2548). *7 Day Yoga โปรแกรมฝึกโยคะในเจ็ดวัน*. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี
จำกัด.

- สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. (2524). เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาพฤติกรรมเด็ก
หน่วยที่ 1-5 กรุงเทพฯ : วิกตอรี.
- _____. (2529). วิทยาศาสตร์สุขภาพพระคัมภีร์ปฐมวัยศึกษา. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์.
- _____. (2530). พฤติกรรมวัยเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- . (2537). หลักการและแนวคิดทางการปฐมวัยศึกษาหน่วย 5-8. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุภลักษณ์ ชัยภาณุเกียรติ. (2543). การศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กที่
มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับรุนแรง (ระดับสติปัญญา 20-34 ปี) โดยใช้เกมการ
ฝึกกล้ามเนื้อใหญ่. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2541). คู่มือการอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนระดับ
ประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- _____. (2537). รายงานการติดตามผลการจัดการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษา ปีการศึกษา
2533. เอกสารกองวิชาการ. ถ่ายเอกสาร.
- हरररर नलललललल. (2535). ปฐมวัยศึกษา หลักสูตรและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์โอเดียน.
- อารี พันธุ์ณี. (2534). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : ดวงกมล.
- อุไรวรรณ โชติชชนะ. (2547). ผลของการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบการเล่นเรื่องที่มีต่อ
พัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กวัยเตาะแตะ. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย)
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อรพรรณ สุมานัส. (2539). ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับอายุครรภ์ พัฒนาการทางกายและ
สุขภาพของเด็กแรกเกิด. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Gesell, Arnold. And Lig, f.L. (1984). *The child from Five to Ten*. New York : Harpers And
Brothers Publishers.
- Moy ,Marianne. (1996). An Investigation of The Effectiveness of Yoga and Meditation
upon Anxiety and its Implication for Education.(CD-ROM). Available:
dissertation Abstracts. MAI 34(3) : 116.
- Morrison, G.S. (2000). *Fundamentals of early childhood education*. 2nd ed. New Jersey :
Merrill.
- Romano,Jeanne M. (1995). The Effects of Hatha Yoga on Trait Anxiety. (CD-ROM).
Available: *dissertation Abstracts*. MAI 33(6) : 1972.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- คู่มือดำเนินการทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย
- คู่มือแบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย
- ตัวอย่างแบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

คู่มือดำเนินการทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยกำหนดสถานการณ์ให้เด็กแสดงพฤติกรรม และความสามารถทางด้านร่างกาย ตรงตามคู่มือการประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัยของหน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ และคู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546

2. แบบทดสอบเชิงปฏิบัตินี้ใช้ทดสอบพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยก่อนการทดลองและในวันสุดท้ายของการทดลอง ซึ่งทดสอบเฉพาะทักษะการเดิน ทักษะการยืนและทักษะการกระโดด ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 อายุ 3 – 4 ปี ที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

3. แบบทดสอบเชิงปฏิบัตินี้ใช้ทดสอบทักษะต่างๆทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย มีทั้งหมด 3 ชุด รวมทั้งสิ้น ข้อ เป็นการทดสอบโดยการกำหนดสถานการณ์ให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติจริง โดยทั้ง 3 จำแนกได้ดังต่อไปนี้

ชุดที่ 1	ทักษะการเดิน	จำนวน	7	ข้อ
ชุดที่ 2	ทักษะการยืน	จำนวน	7	ข้อ
ชุดที่ 3	ทักษะการกระโดด	จำนวน	7	ข้อ

4. การตรวจคะแนนให้ความถูกต้อง แบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยได้มีการตรวจให้คะแนนความถูกต้อง ดังนี้

4.1 ถ้าปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้องได้ 1 คะแนน

4.2 ถ้าปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ปฏิบัติได้ 0 คะแนน

5. ระยะเวลาที่ใช้ในการทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกาย ใช้เวลา 3 วันๆ ละ 1 ทักษะ โดยกำหนดข้อละ 30 วินาที ถ้าทำเสร็จก่อนเวลาให้เริ่มทำข้อต่อไปได้

6. การเก็บคะแนน ผู้วิจัยทำการเก็บคะแนนโดยดูจากความถูกต้องจากการปฏิบัติกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้กำหนดสถานการณ์ แล้วบันทึกคะแนนในแบบบันทึก

วิธีดำเนินการทดสอบ

1. จัดเตรียมสถานการณ์และอุปกรณ์ในแต่ละข้อให้พร้อม
2. จัดให้เด็กเข้าทำการทดสอบครั้งละ 5 คน เป็นเวลา 3 วันๆ ละ 1 ทักษะ ดังนี้
 วันที่ 1 ทักษะการเดิน
 วันที่ 2 ทักษะการยืน
 วันที่ 3 ทักษะการกระโดด
3. ดำเนินการทดสอบแต่ละวันตามลำดับ โดยแต่ละสถานการณ์ให้เด็กเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง
4. ในขณะการทดสอบผู้วิจัยเป็นผู้สังเกตและบันทึกคะแนนลงแบบบันทึกคะแนนของเด็กแต่ละคน และให้ความช่วยเหลือเด็กในกรณีที่ต้องการความช่วยเหลือ
5. ในแต่ละข้อใช้เวลา 30 วินาที ถ้าหากเด็กทำเสร็จก่อนเวลา ให้เริ่มทำข้อต่อไปได้

วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. คู่มือการดำเนินการทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย
2. อุปกรณ์ที่กำหนดในแต่ละข้อของแบบทดสอบ
3. แบบบันทึกคะแนน
4. นาฬิกาจับเวลา

คู่มือแบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

ชุดที่ 1	ทักษะการเดิน	จำนวน	7	ข้อ
ชุดที่ 2	ทักษะการยืน	จำนวน	7	ข้อ
ชุดที่ 3	ทักษะการกระโดด	จำนวน	7	ข้อ

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเตรียมสถานการณ์ อุปกรณ์ในแต่ละข้อให้พร้อม
2. อธิบายสถานการณ์ให้เด็กฟัง
3. เด็กปฏิบัติตามสถานการณ์ด้วยตนเอง โดยใช้เวลา 30 วินาที หากเสร็จก่อนให้เริ่มสถานการณ์ต่อไป
4. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้ไปบันทึกลงในแบบบันทึก
5. ในขณะที่ทำการทดสอบผู้วิจัยมีหน้าที่สังเกตและคอยดูแลเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือ

ชุดที่ 1 แบบทดสอบพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

ด้านทักษะการเดิน

ข้อที่ 1

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงบนเส้นที่ครูทำไว้เป็นระยะทาง 1.5 เมตร

อุปกรณ์ เส้นที่ครูทำไว้ยาว 1.5 เมตร

คำตอบและการให้คะแนน

- | | | |
|---|-------|-------------------------------|
| 0 | คะแนน | เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้ |
| 1 | คะแนน | เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง |

ข้อที่ 2

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กเดินสลับเท้าซ้าย-ขวา ข้ามเครื่องกีดขวางบนเส้นเตรียมไว้ที่พื้นเป็นเส้นตรง
ระยะทาง 1.5 เมตร

อุปกรณ์ เทปขาวที่แปะเตรียมไว้ที่พื้นยาว 1.5 เมตร

คำตอบและการให้คะแนน

- | | | |
|---|-------|-------------------------------|
| 0 | คะแนน | เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้ |
| 1 | คะแนน | เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง |

ข้อที่ 3

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กเดินถอยหลังต่อเท้าเป็นเส้นตรงเป็นระยะทาง 1.5 เมตร

อุปกรณ์ เทปขาวที่แปะเตรียมไว้ที่พื้นยาว 1.5 เมตร

คำตอบและการให้คะแนน

- | | | |
|---|-------|-------------------------------|
| 0 | คะแนน | เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้ |
| 1 | คะแนน | เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง |

ข้อที่ 4

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กเดินซิกแซกข้ามเครื่องกีดขวางเป็นระยะทาง 1.5 เมตร

อุปกรณ์ เส้นระยะทางยาว 1.5 เมตร

คำตอบและการให้คะแนน

- | | |
|---------|-------------------------------|
| 0 คะแนน | เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้ |
| 1 คะแนน | เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง |

ข้อที่ 5

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กเดินเป็นเขย่งปลายเท้าข้ามเครื่องกีดขวางเป็นเส้นตรงเป็นระยะทาง 1.5 เมตร

อุปกรณ์ เส้นระยะทางยาว 1.5 เมตร

คำตอบและการให้คะแนน

- | | |
|---------|-------------------------------|
| 0 คะแนน | เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้ |
| 1 คะแนน | เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง |

ข้อที่ 6

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กเดินสลับเท้าขึ้นบันไดโดยเดินจับราวบันได

คำตอบและการให้คะแนน

- | | |
|---------|-------------------------------|
| 0 คะแนน | เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้ |
| 1 คะแนน | เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง |

ข้อที่ 7

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ เดินซิกแซกถอยหลังอย่างอิสระเป็นระยะทาง 1.5 เมตร

คำตอบและการให้คะแนน

- | | |
|---------|-------------------------------|
| 0 คะแนน | เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้ |
| 1 คะแนน | เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง |

ชุดที่ 2 แบบทดสอบพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ด้านทักษะการยืน

ข้อที่ 1

ระยะเวลา 7 วินาที

สถานการณ์ ให้เด็กยืนตรงจากนั้นให้เด็กค่อยๆย่อเข่า โดยตัวตั้งตรงเป็นเวลา 7 วินาทีหลังจากนั้นให้เด็กกลับมายืนตัวตรงเหมือนเดิม

คำตอบและการให้คะแนน

- 0 คะแนน เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้
- 1 คะแนน เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง

ข้อที่ 2

ระยะเวลา 7 วินาที

สถานการณ์ ให้เด็กยืนตัวตรงสองขาแล้วค่อยๆยกขาข้างใดข้างหนึ่งแล้วค่อยๆให้เด็กกางแขนทั้งสองข้างออกเป็นเวลา 7 วินาทีจากนั้นกลับสู่ท่ายืน

คำตอบและการให้คะแนน

- 0 คะแนน เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้
- 1 คะแนน เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง

ข้อที่ 3

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กยืนในท่าตรงจากนั้นให้บิดลำตัวไปข้างซ้ายแล้วกลับมาในท่าตรงจากนั้นบิดตัวไปทางด้านขวา โดยที่เท้าไม่ขยับจากพื้น

คำตอบและการให้คะแนน

- 0 คะแนน เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้
- 1 คะแนน เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง

ข้อที่ 4

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กยืนตรงโดยให้ครุยืนอยู่ฝั่งตรงข้ามระยะห่าง 1.5

จากนั้นให้ครุโยนลูกบอลให้กับเด็ก ให้เด็กรับด้วยมือทั้งสองข้าง

อุปกรณ์ ลูกฟุตบอล

คำตอบและการให้คะแนน

0 คะแนน เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้

1 คะแนน เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง

ข้อที่ 5

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กยืนเขย่งปลายเท้าทรงตัวบนไม้กระดาน เป็นเวลา 7 วินาที

อุปกรณ์ ไม้กระดานยาว 1.5 เมตร

คำตอบและการให้คะแนน

0 คะแนน เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้

1 คะแนน เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง

ข้อที่ 6

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กยืนยกขาข้างใดข้างหนึ่ง โดยกางแขนเพื่อช่วยในการทรงตัวค้างไว้ 5 วินาที

จากนั้นให้เด็กเปลี่ยนข้างยกขา

คำตอบและการให้คะแนน

0 คะแนน เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้

1 คะแนน เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง

ข้อที่ 7

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ เด็กอยู่ตรงจุดที่กำหนดและยื่นขาว่างลูกฟุตบอลลูกเล็กไปข้างหน้าได้โดยที่ขาไม่ยก
จากพื้น

อุปกรณ์ ลูกฟุตบอลลูกเล็ก

คำตอบและการให้คะแนน

0 คะแนน เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้

1 คะแนน เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง

ชุดที่ 3 แบบทดสอบพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ด้านทักษะการกระโดด

ข้อที่ 1

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กยืนประจำที่ครูกำหนดให้แล้วครูกำหนดจุดที่เด็กจะต้องกระโดดไปให้ถึง โดยมี
ระยะห่าง 1 เมตรจากนั้นให้เด็กกระโดดสองขาขึ้นไปจุดที่ครูกำหนดไว้ให้

อุปกรณ์ เทปขาวแปะเป็นจุดที่ครูกำหนดให้เด็กกระโดด

คำตอบและการให้คะแนน

- | | | |
|---|-------|-------------------------------|
| 0 | คะแนน | เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้ |
| 1 | คะแนน | เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง |

ข้อที่ 2

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ อาสาสมัคร 2 คน ถือเชือกพร้อมกับแกว่งเชือกไปมาทางด้านซ้าย-ขวา เด็กกระโดด
พร้อมกันสองขาข้ามเชือกแกว่ง

อุปกรณ์ เชือก

คำตอบและการให้คะแนน

- | | | |
|---|-------|-------------------------------|
| 0 | คะแนน | เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้ |
| 1 | คะแนน | เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง |

ข้อที่ 3

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กยืนประจำที่เมื่อสัญญาณนกหวีดดังขึ้น เด็กจึงกระโดดข้ามเชือกที่กั้นไว้ โดย
มีความสูงจากพื้น 10 นิ้ว

อุปกรณ์ เชือก

คำตอบและการให้คะแนน

- | | | |
|---|-------|-------------------------------|
| 0 | คะแนน | เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้ |
| 1 | คะแนน | เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง |

ข้อที่ 4

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ให้เด็กสมมุติตัวเองเป็นกระต่ายและให้กระโดดขาเดียว เลียนแบบกระต่ายจาก

จุดเริ่มต้นเป็นระยะทาง 1.5 เมตร จนไปถึงจุดที่กำหนด

อุปกรณ์ เทปกาที่แปะเตรียมไว้เป็นจุดที่กำหนดเป็นเส้นชัย

คำตอบและการให้คะแนน

- 0 คะแนน เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้
- 1 คะแนน เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง

ข้อที่ 5

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ ครูแนะนำอุปกรณ์คือ กระดาษหนังสือพิมพ์สองแผ่นแล้วให้เด็กย่อขากระโดดทำท่า

เลียนแบบกระต่าย เข้า – ออกจากกระดาษหนังสือพิมพ์แผ่นที่ 1 มายังแผ่นที่ 2

อุปกรณ์ กระดาษหนังสือพิมพ์ 2 แผ่น

คำตอบและการให้คะแนน

- 0 คะแนน เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้
- 1 คะแนน เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง

ข้อที่ 6

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ เด็กกระโดดขาเดียว 1-2 ครั้ง ข้ามเครื่องกีดขวางที่ครูเตรียมไว้

อุปกรณ์ ไม้บล็อก

คำตอบและการให้คะแนน

- 0 คะแนน เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้
- 1 คะแนน เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง

ข้อที่ 7

ระยะเวลา 1 นาที

สถานการณ์ เด็กฟังเสียงสัญญาณจากครู เมื่อได้ยินเสียงเครื่องเขย่า 1 ครั้ง ให้เด็กกระโดดตบมือ
เหนือศีรษะ 1 ครั้ง โดยที่ไม่ล้ม

อุปกรณ์ ลูกแซก

คำตอบและการให้คะแนน

- | | | |
|---|-------|-------------------------------|
| 0 | คะแนน | เด็กไม่ปฏิบัติหรือทำไม่ได้ |
| 1 | คะแนน | เด็กปฏิบัติได้และทำได้ถูกต้อง |

ภาคผนวก ข

- คู่มือการใช้แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
- ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
- ตารางการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
- ภาพตัวอย่างการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

คู่มือการใช้แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

หลักการและเหตุผล

การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ทักษะการเดิน ทักษะการยืน และทักษะการกระโดด เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นรากฐานของการเติบโตที่สมบูรณ์ แข็งแรง การพัฒนาและส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายสามารถจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากมายหลายวิธี วิธีหนึ่งที่สามารถจัดให้เด็กได้ คือ การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะนี้ เป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย โดยนำ ท่าทางโยคะ ที่คล้ายท่าทางของสัตว์ และสิ่งต่างๆรอบตัวเด็ก มาผสมผสานกับกิจกรรมเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาในเรื่อง ทักษะการเดิน ทักษะการยืน ทักษะการกระโดด โดยจะจัดกิจกรรมหมุนเวียนกันไปและเด็กก็ได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างเต็มศักยภาพของตนเอง ทั้งนี้ครูมีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้นำในการทำท่าทางโยคะให้กับเด็กได้ดูในช่วงแรกๆ ของการทำการทดลองหลังจากนั้นทำหน้าที่คอยกระตุ้นให้เด็กทำท่าทางอย่างถูกต้องและให้ความช่วยเหลือเมื่อเด็กต้องการ ให้อยู่บนพื้นฐานของความสุข บรรยากาศที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย การเดิน การยืน การกระโดด
2. เพื่อส่งเสริมความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย
3. เพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่น ในการเคลื่อนไหวร่างกาย

หลักการจัดกิจกรรม

1. จัดกิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐานเพื่อสร้างความคุ้นเคย เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์
2. การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ จัดเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน คือ วันจันทร์ถึงวันพฤหัสบดี เวลา 9.00-9.25 น. วันละ 25 นาที
3. การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ชี้นำเด็กจะเคลื่อนไหวตามกิจกรรมเคลื่อนไหว และจังหวะพื้นฐานของเด็กปฐมวัยผ่านรูปแบบต่างๆของการเคลื่อนไหว และในขั้นสอนเป็นการเคลื่อนไหวเชิงโยคะซึ่งมีการทำท่าทางตามรูปแบบของโยคะสำหรับเด็กผสมผสานกับหลักการของกิจกรรมเคลื่อนไหว แบ่งเป็น 3 ชั้นตามหลักโยคะ คือ ชั้นการหายใจเข้า การหายใจออก ชั้นการทำท่าทางเคลื่อนไหวแบบโยคะ ชั้นผ่อนคลาย ซึ่งระยะเวลาที่ใช้ในการทำท่าทางก็จะแบ่งให้เหมาะสมกับวัย คือชั้นที่ 1,3 จะใช้เวลา 5 นาที ชั้นที่ 2 จะใช้เวลา 15 นาที ซึ่งจากการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะนี้จะส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายตามทักษะการเดิน การยืน การกระโดด
4. สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง

5. ลักษณะของเนื้อเพลง ควรเป็นเพลงที่มีความต่อเนื่อง มีความเร็วเหมาะสม ให้เด็ก รู้สึกว่าเกิดการผ่อนคลาย ในแต่ละขั้นตอน มีความสนุก มีความทันสมัย และเหมาะสมกับความสนใจของเด็ก

วิธีการดำเนินกิจกรรม

การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

สร้างความคุ้นเคยกับเด็กในช่วงก่อนการทดลอง เป็นเวลา 1 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1-8 ดำเนินกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

ขั้นตอนการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ มีดังนี้

ขั้นนำ (5 นาที)

ให้เด็กเคลื่อนไหวพื้นฐานตามจังหวะ ทิศทาง และหยุดเมื่อได้ยินสัญญาณ จากนั้น ให้ฟังคำสั่งจากและข้อตกลงในการทำกิจกรรมจากครูและปฏิบัติตาม

ขั้นดำเนินกิจกรรม (25 นาที)

ขั้นที่ 1 การหายใจเข้า การหายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจ เป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน ฝึกบริหารอวัยวะต่างๆและสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจาก ท่าทางการเคลื่อนไหวพื้นฐานบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็กไปสู่กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และท่าทางสมมติเป่าลูกโป่ง เพื่อฝึกการหายใจ (ใช้เวลา 5 นาที)

ขั้นที่ 2 การท่าทางเคลื่อนไหวแบบโยคะ ในขั้นนี้เป็นการฝึกท่าทางโยคะที่คล้าย ท่าทางของสัตว์ และสิ่งต่างๆรอบตัวเด็กโดยใช้โยคะท่าต้นตาล ท่ากิ้งกิ้ง ท่านกกระเรียน ท่าแมว ท่าปลาโลมา ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัขและท่าที่เด็กคิดเอง โดยเคลื่อนไหวจากการเล่าเรื่องของ ผู้สอนและความคิดของเด็กผ่านรูปแบบต่างๆ ของการเคลื่อนไหว ให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นในการทำกิจกรรม (ใช้เวลา 15 นาที)

ขั้นสรุป (5 นาที)

ขั้นที่ 3 การผ่อนคลาย ขั้นนี้เมื่อปฏิบัติกิจกรรมโยคะกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงระบบต่าง ๆ ได้ทำงาน จึงจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมถึงระบบต่าง ๆ ให้ปรับคืนสู่สภาวะปกติ ด้วยการนวดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ และนั่งสมาธิแผ่เมตตา โดยใช้เพลงบรรเลงประกอบ ระยะเวลาในขั้นตอนนี้จะใช้เวลาประมาณ 5 นาที

การประเมินผล

1. สังเกตพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

บทบาทครู

1. ศึกษาแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
2. จัดเตรียมอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการทำกิจกรรมให้เพียงพอ และดูแลความ

เรียบร้อยในการทำกิจกรรม

3. เป็นผู้นำในการทำท่าทางโยคะให้กับเด็กได้ดูในช่วงแรกๆ ของการทำทดลอง
4. กระตุ้นให้เด็กทำท่าทางและให้ความช่วยเหลือเมื่อเด็กต้องการ เพื่อเพิ่ม

พัฒนาการด้านร่างกาย บนบรรยากาศที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย

บทบาทเด็ก

1. ปฏิบัติตามข้อตกลงในการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
2. เด็กให้ความร่วมมือและปฏิบัติได้ตามแผนการจัดกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยในทักษะการเดิน ทักษะการยืน และทักษะการกระโดด

เนื้อหา

กิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐานของอนุบาลที่ผสมผสานกับรูปแบบกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่เน้นพัฒนาการด้านร่างกายในทักษะการเดิน ทักษะการยืน ทักษะการกระโดด โดยเด็กเคลื่อนไหวเชิงโยคะด้วยการทำท่าคล้ายท่าทางของสัตว์และสิ่งต่าง ๆ รอบตัวซึ่งเด็กจะได้เคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย

ขั้นตอนการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

ขั้นนำ

ให้เด็กเคลื่อนไหวพื้นฐานตามจังหวะ ทิศทาง และหยุดเมื่อได้ยินสัญญาณ จากนั้นให้ฟังคำสั่งจากและข้อตกลงในการทำกิจกรรมจากครูและปฏิบัติตาม

ขั้นดำเนินกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

ขั้นที่ 1 การหายใจเข้า การหายใจออก ในขั้นจะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจเป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน ฝึกบริหารอวัยวะต่าง ๆ และสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากท่าทางการเคลื่อนไหวพื้นฐานบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็กไปสู่กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และท่าทางสมมติเป่าลูกโป่ง เพื่อฝึกการหายใจ จะใช้เวลาประมาณ 5 นาที

ขั้นที่ 2 การทำท่าทางเคลื่อนไหวแบบโยคะ ในขั้นนี้เป็นการฝึกท่าทางโยคะที่คล้ายท่าทางของสัตว์ และสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเด็กโดยใช้ท่าต้นตาล ท่ากิ้งก่า ท่านกกระเรียน ท่าแมว ท่าปลาโลมา ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัขและท่าที่เด็กคิดเอง โดยเคลื่อนไหวจากการเล่าเรื่องของผู้อ่านและความคิดของเด็กผ่านรูปแบบต่าง ๆ ของการเคลื่อนไหว ให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นในการทำกิจกรรม การทำท่าทางโยคะจะใช้เวลาประมาณ 15 นาที

ขั้นที่ 3 การผ่อนคลาย ขั้นนี้เมื่อปฏิบัติกิจกรรมโยคะกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงระบบต่าง ๆ ได้ทำงาน จึงจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมถึงระบบต่าง ๆ ให้ปรับคืนสู่สภาวะปกติ ด้วยการนวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ และนั่งสมาธิแผ่เมตตา โดยใช้เพลงบรรเลงประกอบ ระยะเวลาในขั้นตอนนี้จะใช้เวลาประมาณ 5 นาที

การประเมินผล

สังเกตพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

ความคิดรวบยอด

กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย ทักษะการเดิน ทักษะการยืน และทักษะการกระโดด

จุดมุ่งหมาย

เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกายในด้านทักษะการเดิน ทักษะการยืน และทักษะการกระโดด

ตารางการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 4 วัน ดังนี้

สัปดาห์	วัน	ชื่อกิจกรรม	รายละเอียดกิจกรรม
1	จันทร์	ทำความคุ้นเคย	ฝึกให้เด็กคุ้นเคยกับผู้สอน และทบทวนการเคลื่อนไหวในท่าเคลื่อนไหวพื้นฐาน ทิศทาง จังหวะและสัญญาณ จากนั้นฝึกให้เด็กคุ้นเคยกับท่าโยคะที่ต้องใช้ในการทดลอง
	อังคาร	ทำความคุ้นเคย	
	พุธ	ทำความคุ้นเคย	
	พฤหัสบดี	ทำความคุ้นเคย	
2	จันทร์	จับให้ถูกนะจ๊ะ	ใช้รูปแบบการปฏิบัติตามคำสั่ง และท่าโยคะทำต้นตาล ท่ากิ้งไม้
	อังคาร	หนูน้อยคนเก่ง	ใช้รูปแบบการแสดงท่าทางตามคำบรรยายและท่าโยคะทำต้นตาล ท่ากิ้งไม้
	พุธ	ฉันเป็นผู้นำ	ใช้รูปแบบการเป็นผู้นำผู้ตามและท่าโยคะทำต้นตาล ท่ากิ้งไม้
	พฤหัสบดี	แต่งตัวกันดีกว่า	ใช้รูปแบบการปฏิบัติตามข้อตกลงและท่าโยคะทำต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ทำนกรกระเรียน

3	จันทร์	กระต่ายน้อยน่ารัก	ใช้รูปแบบการแสดงท่าทางตามคำบรรยาย และทำโยคะท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน
	อังคาร	แมวเอ๋ยแมวเหมียว	ใช้รูปแบบการปฏิบัติตามข้อตกลงและทำโยคะ ท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน
	พุธ	เธอเป็นผู้ตามนะ	ใช้รูปแบบการเป็นผู้นำผู้ตามและทำโยคะท่าต้น ตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน
	พฤหัสบดี	แปลงกายแสนสนุก	ใช้รูปแบบการปฏิบัติตามคำสั่งและทำโยคะท่า ต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต
4	จันทร์	เดินเดิน วิ่งวิ่ง	ใช้รูปแบบการทำท่าทางประกอบเพลงและทำ โยคะท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต
	อังคาร	ฉันเป็นปลาน้อย	ใช้รูปแบบการแสดงท่าทางตามคำบรรยาย และทำโยคะท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต
	พุธ	ป.ปลาตากลม	ใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์และทำโยคะ ท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต
	พฤหัสบดี	ลูกสัตว์หาบ้าน	ใช้รูปแบบการปฏิบัติตามข้อตกลงและทำโยคะ ท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข
5	จันทร์	ง.งูชูคอ	ใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์และทำโยคะ ท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข
	อังคาร	อยู่ในวงกลม	ใช้รูปแบบการเป็นผู้นำผู้ตามและทำโยคะท่าต้น ตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข
	พุธ	ต.เต่าหลังไม่ตุง	ใช้รูปแบบการแสดงท่าทางตามคำบรรยาย และทำโยคะท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข
	พฤหัสบดี	ผีเสื้อแสนงาม	ใช้รูปแบบการปฏิบัติตามข้อตกลงและทำโยคะ ท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข ท่าแมวน้ำ

6	จันทร์	ลูกนกกลับบ้าน	ใช้รูปแบบการแสดงท่าทางตามคำบรรยาย และทำโยคะท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข ท่าแมวน้ำ
	อังคาร	นกแก้วใจดี	ใช้รูปแบบการปฏิบัติตามคำสั่งและทำโยคะท่า ต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต ท่า ผีเสื้อ ท่าสุนัข ท่าแมวน้ำ
	พุธ	สิงโตจ้าวป่า	ใช้รูปแบบการปฏิบัติตามข้อตกลงและทำโยคะ ท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข ท่าแมวน้ำ
	พฤหัสบดี	นกกระเรียนโอบยบิน	ใช้รูปแบบการเป็นผู้นำผู้ตามและทำโยคะท่าต้น ตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข ท่าแมวน้ำ ท่าปลาโลมา
7	จันทร์	ต้นไม้แสนงาน	ใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์และทำโยคะ ท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข ท่าแมวน้ำ ท่าปลาโลมา
	อังคาร	พระอาทิตย์ยิ้มแฉ่ง	ใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวตามบทเพลงและทำ โยคะท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่า สิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข ท่าแมวน้ำ ท่าปลาโลมา
	พุธ	เดินต่อเท้า	ใช้รูปแบบการปฏิบัติตามคำสั่งและทำโยคะท่า ต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต ท่า ผีเสื้อ ท่าสุนัข ท่าแมวน้ำ ท่าปลาโลมา
	พฤหัสบดี	พระอาทิตย์พระจันทร์	ใช้รูปแบบการปฏิบัติตามข้อตกลงและทำโยคะ ท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข ท่าแมวน้ำ ท่าปลาโลมา

8	จันทร์	แมวน้ำแปลงร่าง	ใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวสร้างสรรค์และทำโยคะ ท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข ท่าแมวน้ำ ท่าปลาโลมา
	อังคาร	ฟ้าลั่น	ใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวตามบทเพลงและทำ โยคะท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่า สิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข ท่าแมวน้ำ ท่าปลาโลมา
	พุธ	เขาวงกต	ใช้รูปแบบการปฏิบัติตามข้อตกลงและทำโยคะ ท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข ท่าแมวน้ำ ท่าปลาโลมา
	พฤหัสบดี	ผจญภัยในฝัน	ใช้รูปแบบการแสดงท่าทางตามคำบรรยายและ ทำโยคะท่าต้นตาล ท่ากิ้งไม้ ท่านกกระเรียน ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข ท่าแมวน้ำ ท่าปลาโลมา

สื่อและอุปกรณ์

1. เทปหรือ CD เพลง
2. เครื่องเล่นเทปหรือเครื่องเล่น CD
3. ชุดสำหรับกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
4. เบาะฝึกหรือผ้าโยกันลื่น
5. อุปกรณ์ในการทำกิจกรรมแต่ละวัน

แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

สัปดาห์ที่ 1

ครั้งที่ 1 - 4

กิจกรรม เคลื่อนไหวประกอบเพลง

จุดมุ่งหมาย เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย

เนื้อหา การทำท่าทางโยคะประกอบเรื่องเล่าที่ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว

ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

ขั้นนำ

ครูทักทายกับเด็ก โดยใช้เพลง “สวัสดี” พูดคุยกับเด็กและทบทวนการเคลื่อนไหวในท่าพื้นฐาน ทิศทาง จังหวะ และสัญญาณ

ขั้นดำเนินกิจกรรม

ครูสร้างข้อตกลงต่างๆที่จะใช้ตลอดการทดลองร่วมกันกับเด็ก และเปิดเพลง “ ดั่งดอกไม้บาน ” พร้อมกับท่าทางประกอบเพลง พร้อมกับแนะนำท่าทางโยคะที่จะใช้ในการทำกิจกรรม คือท่าต้นตาล ท่ากิ้งกิ้ง ท่านกกระเรียน ท่าแมวน้ำ ท่าปลาโลมา ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ และท่าสุนัข

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังจากทำกิจกรรมโดยการนวดแขนและขาเบาๆ และนั่งสมาธิแผ่เมตตา โดยใช้ทำนองสมาธิและโยคะท่าฟองน้ำ ใช้เพลงบรรเลงประกอบ พร้อมสรุปประโยชน์ของการเคลื่อนไหว

สื่อ

1. ซีดีเพลง
2. เบาะฝึกหรือผ้ายางกันลื่น
3. อุปกรณ์ประกอบการฝึก

การประเมินผล

สังเกตพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ

หมายเหตุ

เพลงและท่าทางที่ใช้จะเปลี่ยนแปลงไปทุกวัน

ภาคผนวก

เพลง “ ตั่งดอกไม้บาน ”

()

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ตั่งดอกไม้บาน
 ภูผาใหญ่กว้าง ตั่งสายน้ำน้ำเย็น
 ดั่งนภาภาศ อันบางเบา

แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

สัปดาห์ที่ 2

ครั้งที่ 5

กิจกรรม เคลื่อนไหวเชิงโยคะ

จุดมุ่งหมาย เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายหลังการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

เนื้อหา การทำท่าทางโยคะประกอบเรื่องเล่าที่ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย

ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

ขั้นนำ

เด็กและครูกล่าวทักทายสวัสดิ์และ ให้เด็กเคลื่อนไหวพื้นฐาน ตามจังหวะ ทิศทาง และหยุดเมื่อได้ยินสัญญาณ จากนั้นให้ฟังคำสั่งจากครูและปฏิบัติตาม เช่น ให้เด็กจับผม จับตา จับจมูก จับปาก จับแขน จับขา เป็นต้น

ขั้นดำเนินกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

ขั้นที่ 1 การหายใจเข้า การหายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจเป็น การกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน ฝึกบริหารอวัยวะต่างๆและสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากท่าทาง สมมติเป่าลูกโป่งจากนั้นจะบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็กไปสู่กล้ามเนื้อมัดใหญ่ใช้เวลาประมาณ 5 นาที โดยใช้ท่า สะบัดมือ กำมือ แบมือ สะบัดขา เป็นต้น

ขั้นที่ 2 การทำท่าทางเคลื่อนไหวแบบโยคะ ในขั้นนี้เป็นการฝึกท่าทางโยคะที่คล้าย ท่าทางของสัตว์ และสิ่งต่างๆรอบตัวเด็ก โดยเคลื่อนไหวจากการเล่าเรื่องของผู้สอนและความคิดของ เด็กให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นในการทำกิจกรรม การทำท่าทางโยคะจะใช้เวลาประมาณ 15 นาที โดยใช้ท่าต้นตาล ท่ากิ้งก่า ท่านกกระเรียน ท่าแมวน้ำ ท่าปลาโลมา ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข และ ท่าที่เด็กคิดเอง เป็นต้น

ขั้นที่ 3 การผ่อนคลาย ขั้นนี้เมื่อปฏิบัติกิจกรรมโยคะกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกาย รวมถึงระบบต่าง ๆ ได้ทำงาน จึงจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมถึงระบบต่าง ๆ ให้ปรับคืนสู่สภาวะปกติ ด้วยการนั่งสมาธิและแผ่เมตตา โดยใช้เพลงบรรเลงประกอบ ระยะเวลาในขั้นตอนนี้ จะใช้เวลาประมาณ 5 นาที โดยใช้ท่านั่งสมาธิและโยคะท่าฟองน้ำ

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังจากทำกิจกรรมโดยการนวดแขนและขาเบาๆ พร้อมสรุป ประโยชน์ของการเคลื่อนไหว

สื่อ

1. ซีดีเพลง
2. เครื่องเล่นซีดี
3. เบาะฝึกหรือผ้าอย่างกันลื่น

การประเมินผล

สังเกตพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ

หมายเหตุ

ท่าทางที่ใช้อาจเปลี่ยนและสลับตามความเหมาะสม

แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

สัปดาห์ที่ 2

ครั้งที่ 6

กิจกรรม	เคลื่อนไหวเชิงโยคะ
จุดมุ่งหมาย	เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย
เนื้อหา	การทำท่าทางโยคะประกอบเรื่องเล่าที่ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหว

ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

ขั้นนำ

เด็กและครูกล่าวทักทายสวัสดิ จากนั้นให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายตามคำบรรยายของครูเกี่ยวกับการทำกิจวัตรประจำวันของเด็ก โดยสลับกันระหว่างเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิง

ขั้นดำเนินกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

ขั้นที่ 1 การหายใจเข้า การหายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจเป็น การกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน ฝึกบริหารอวัยวะต่างๆและสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากท่าทาง สมมติเป่าลูกโป่งจากนั้นจะบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็กไปสู่กล้ามเนื้อมัดใหญ่ใช้เวลาประมาณ 5 นาที โดยใช้ท่า สะบัดมือ กำมือ แบมือ สะบัดขา เป็นต้น

ขั้นที่ 2 การทำท่าทางเคลื่อนไหวแบบโยคะ ในขั้นนี้เป็นการฝึกท่าทางโยคะที่คล้าย ท่าทางของสัตว์ และสิ่งต่างๆรอบตัวเด็ก โดยเคลื่อนไหวจากการเล่าเรื่องของผู้สอนและความคิดของเด็ก ให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นในการทำกิจกรรม การทำท่าทางโยคะจะใช้เวลาประมาณ 15 นาที โดยใช้ท่าต้นตาล ท่ากิ้งกิ้ง ท่านกกระเรียน ท่าแมวน้ำ ท่าปลาโลมา ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข และ ท่าที่เด็กคิดเอง เป็นต้น

ขั้นที่ 3 การผ่อนคลาย ขั้นนี้เมื่อปฏิบัติกิจกรรมโยคะกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงระบบต่าง ๆ ได้ทำงาน จึงจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมถึงระบบต่าง ๆ ให้ปรับคืนสู่สภาวะปกติ ด้วยการนั่งสมาธิและแผ่เมตตา โดยใช้เพลงบรรเลงประกอบ ระยะเวลาในขั้นตอนนี้ จะใช้เวลาประมาณ 5 นาที โดยใช้ท่านั่งสมาธิและโยคะท่าฟองน้ำ

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังจากทำกิจกรรมโดยการนั่งป๊อปปี้และแขนขาให้กับเพื่อน ๆ ข้าง ๆ พร้อมสรุปประโยชน์ของการเคลื่อนไหว

สื่อ

1. ซีดีเพลง
2. เบาะฝึกหรือผ้าอย่างกันลื่น
3. อุปกรณ์ประกอบการฝึก

การประเมินผล

สังเกตพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ

หมายเหตุ

ท่าทางที่ใช้อาจเปลี่ยนและสลับตามความเหมาะสม

ภาคผนวก

เช้าวันนี้ เด็กๆตื่นนอนแต่เช้าเพื่อเตรียมตัวไปโรงเรียนวันแรก เมื่อตื่นแล้วก็พับผ้าห่ม เก็บที่นอน ไปอาบน้ำ เช็ดตัว สวมเสื้อ (กระโปรง,กางเกง) แล้วจึงรับประทานอาหารเช้า เมื่อพบคุณครูที่โรงเรียนก็สวัสดี อยู่ที่โรงเรียนเด็กๆมีความสุขมาก เพราะมีเพื่อนเล่นมากมาย คุณครูก็ใจดีเล่นนิทานตอนก่อนนอนกลางวันให้เด็กๆฟัง ระหว่างทางเดินกลับบ้านในตอนเย็น คุณแม่พาเด็กๆไปแะซื้อของที่ตลาด คุณแม่ซื้อผัก ผลไม้หลายอย่างเด็กๆก็ช่วยถือ เมื่อกลับถึงบ้านก็สวัสดีคุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย แล้วจึงรับประทานอาหารเช้า คินนั้นเด็กๆเข้านอนอย่างมีความสุขเตรียมตัวไปโรงเรียนในวันรุ่งขึ้น

แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

สัปดาห์ที่ 2

ครั้งที่ 7

กิจกรรม	เคลื่อนไหวเชิงโยคะ
จุดมุ่งหมาย	เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายหลังการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
เนื้อหา	การทำท่าทางโยคะประกอบเรื่องเล่าที่ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย

ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

ขั้นนำ

เด็กและครูกล่าวทักทายสวัสดิ์ และแนะนำเครื่องให้จิ้งหะทั้ง 2 ชนิดพร้อมทั้งอธิบายการทำกิจกรรม โดยให้เด็กสลับกันออกมาเป็นผู้นำให้เพื่อนปฏิบัติตามข้อตกลงที่ร่วมกันสร้างไว้ คือ

กลอง = การเดินย่ำเท้าอยู่กับที่

ฉิ่ง = การเดินเคลื่อนที่ไปรอบบริเวณห้องเรียน

นกหวีด = หยุด

ขั้นดำเนินกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

ขั้นที่ 1 การหายใจเข้า การหายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจเป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน ฝึกบริหารอวัยวะต่างๆและสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากท่าทางสมมติเป่าลูกโป่งจากนั้นจะบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็กไปสู่กล้ามเนื้อมัดใหญ่ใช้เวลาประมาณ 5 นาที โดยใช้ท่า สะบัดมือ กำมือ แบมือ สะบัดขา เป็นต้น

ขั้นที่ 2 การทำท่าทางเคลื่อนไหวแบบโยคะ ในขั้นนี้เป็นการฝึกท่าทางโยคะที่คล้ายท่าทางของสัตว์ และสิ่งต่างๆรอบตัวเด็ก โดยเคลื่อนไหวจากการเล่าเรื่องของผู้อ่านและความคิดของเด็ก ให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นในการทำกิจกรรม การทำท่าทางโยคะจะใช้เวลาประมาณ 15 นาที โดยใช้ท่าต้นตาล ท่ากิ้งกิ้ง ท่านกกระเรียน ท่าแมวน้ำ ท่าปลาโลมา ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข และท่าที่เด็กคิดเอง เป็นต้น

ขั้นที่ 3 การผ่อนคลาย ขั้นนี้เมื่อปฏิบัติกิจกรรมโยคะกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย รวมถึงระบบต่าง ๆ ได้ทำงาน จึงจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมถึงระบบต่าง ๆ ให้ปรับคืนสู่สภาวะปกติ ด้วยการนั่งสมาธิและแผ่เมตตา โดยใช้เพลงบรรเลงประกอบ ระยะเวลาในขั้นตอนนี้จะใช้เวลาประมาณ 5 นาที โดยใช้ท่านั่งสมาธิและโยคะท่าฟองน้ำ

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังจากทำกิจกรรมโดยการนวดแขนและขาเบาๆ พร้อมสรุปประโยชน์ของการเคลื่อนไหว

สื่อ

1. ซีดีเพลง
2. เครื่องเล่นซีดี
3. เบาะฝึกหรือผ้าโยคะกันลื่น
4. กลอง
5. จิ้ง

การประเมินผล

สังเกตพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ

หมายเหตุ

ท่าทางที่ใช้อาจเปลี่ยนและสลับตามความเหมาะสม

แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

สัปดาห์ที่ 2

ครั้งที่ 8

กิจกรรม	เคลื่อนไหวเชิงโยคะ
จุดมุ่งหมาย	เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายหลังการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ
เนื้อหา	การทำท่าทางโยคะประกอบเรื่องเล่าที่ส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย

ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

ขั้นนำ

เด็กและครูกล่าวทักทายสวัสดิ์ จากนั้นนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการเคลื่อนไหวพื้นฐานตามจังหวะช้า เร็ว หยุด จากนั้นเด็กและครูร่วมกันสร้างข้อตกลงในการทำท่าทางดังนี้

ครูชูภาพ “เด็กสวมเสื้อ”	ให้ท่าท่าแต่งตัว
ครูชูภาพ “เด็กอาบน้ำ”	ให้ท่าท่าอาบน้ำ
ครูชูภาพ “เด็กทานอาหาร”	ให้ท่าท่ารับประทานอาหาร

ขั้นดำเนินกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

ขั้นที่ 1 การหายใจเข้า การหายใจออก ในขั้นนี้จะเป็นการนำให้เด็กรู้จักการหายใจเป็นการกระตุ้นให้ปอดได้ทำงาน ฝึกบริหารอวัยวะต่างๆและสมองให้ได้ทำงานมากขึ้น จะเริ่มจากท่าทางสมมติเป่าลูกโป่งจากนั้นจะบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็กไปสู่กล้ามเนื้อมัดใหญ่ใช้เวลาประมาณ 5 นาที โดยใช้ท่า สะบัดมือ กำมือ แบมือ สะบัดขา เป็นต้น

ขั้นที่ 2 การทำท่าทางเคลื่อนไหวแบบโยคะ ในขั้นนี้เป็นการฝึกท่าทางโยคะที่คล้ายท่าทางของสัตว์ และสิ่งต่างๆรอบตัวเด็ก โดยเคลื่อนไหวจากการเล่าเรื่องของผู้สอนและความคิดของเด็ก ให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นในการทำกิจกรรม การทำท่าทางโยคะจะใช้เวลาประมาณ 15 นาที โดยใช้ท่าต้นตาล ท่ากิ้งกิ้ง ท่านกกระเรียน ท่าแมวน้ำ ท่าปลาโลมา ท่าสิงโต ท่าผีเสื้อ ท่าสุนัข และท่าที่เด็กคิดเอง เป็นต้น

ขั้นที่ 3 การผ่อนคลาย ขั้นนี้เมื่อปฏิบัติกิจกรรมโยคะกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย รวมถึงระบบต่าง ๆ ได้ทำงาน จึงจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมถึงระบบต่าง ๆ ให้ปรับคืนสู่สภาวะปกติ ด้วยการนั่งสมาธิและแผ่เมตตา โดยใช้เพลงบรรเลงประกอบ ระยะเวลาในขั้นตอนนี้จะใช้เวลาประมาณ 5 นาที โดยใช้ท่านั่งสมาธิและโยคะท่าฟองน้ำ

ขั้นสรุป

เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังจากทำกิจกรรมโดยการนวดแขนและขาเบาๆ พร้อมสรุป ประโยชน์ของการเคลื่อนไหว

สื่อ

1. ซีดีเพลง
2. เครื่องเล่นซีดี
3. เบาะฝึกหรือผ้าโยคะกันลื่น
4. แอมมารีน
5. ภาพเด็กทำกิจกรรม แต่งตัว อาบน้ำ รับประทานอาหาร

การประเมินผล

สังเกตพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ

หมายเหตุ

ท่าทางที่ใช้อาจเปลี่ยนและสลับตามความเหมาะสม

ภาพตัวอย่างการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

ภาพตัวอย่างกิจกรรมในชั้นน้ำ



เด็กเล่นเกม เขาวงกต



เด็กทำกิจกรรมผู้นำผู้ตาม ประกอบเพลง

ภาพตัวอย่างขั้นตอนกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

ขั้นที่ 1 การหายใจเข้า การหายใจออก



เด็กฝึกการรู้จักการหายใจเข้า ออกโดยใช้ลูกบอลประกอบการฝึก



ฝึกการบริหารปอด โดยการเปล่งเสียงว่า บี ลากยาว

ขั้นตอนที่ 2 การทำท่าทางเคลื่อนไหวแบบโยคะ



เด็กทำโยคะท่าแมวน้ำ



เด็กทำโยคะท่าต้นตาล



เด็กทำโยคะท่านกกระยาง



เด็กทำโยคะท่าแซนด์วิช ซึ่งเป็นท่าที่
เด็กๆ ช่วยกันคิดขึ้นมาระหว่างการทำ
การทดลอง

ขั้นตอนที่ 3 การผ่อนคลาย



เมื่อทำกิจกรรมเสร็จจะเป็นการผ่อนคลายในท่านี้สมาธิและร่วมกันแผ่เมตตา

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวดวงพร พันธุ์แสง
วันเดือนปีเกิด	24 สิงหาคม 2524
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	303 /111 ถนนประชาชื่น แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2541	โรงเรียนโยธินบูรณะ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2547	ค.บ. (การศึกษาปฐมวัย) มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2551	กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ