

# คู่มือ

## การพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดเล็ก ในเด็กปฐมวัย



จัดทำโดย

นางสิริพร พยัคฆา

ผู้ดูแลเด็ก

พนักงานจ้างตามภารกิจ(ผู้มีทักษะ)

สังกัด กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

องค์การบริหารส่วนตำบลรอบเวียง

อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทนำ	๑
ความสำคัญของกล้ามเนื้อเล็ก	๒
การพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก (Fine-Motor Development)	๓
กล้ามเนื้อเล็กของเด็กปฐมวัย	๔
กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อเล็กมีประโยชน์ต่อเด็กอย่างไร	๕
ครูจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อเล็กอย่างไร	๖ - ๘
พ่อแม่ผู้ปกครองจะจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อเล็กได้อย่างไร	๘ - ๙
ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก	
เอกสารอ้างอิง	

## บทนำ

การศึกษาปฐมวัยเป็นการพัฒนาเด็กอย่างเป็นองค์รวม ตั้งแต่แรกเกิดถึง ๖ ปีบริบูรณ์ บนพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูและการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่สนองต่อธรรมชาติและ พัฒนาการ ตามวัยของเด็กแต่ละคน ให้เต็มตามศักยภาพ ภายใต้บริบทสังคมและวัฒนธรรมที่ เด็กอาศัยอยู่ ด้วยความรักความเอื้ออาทร และความเข้าใจของทุกคนเพื่อสร้างรากฐานคุณภาพ ชีวิตให้เด็กพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เกิดคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยมุ่งพัฒนาเด็กทุกคนให้ได้รับการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาอย่างมีคุณภาพและต่อเนื่อง ได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ อย่างมีความสุข และเหมาะสมตามวัย มีทักษะชีวิตและปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง เป็นคนดี มีวินัย และสำนึกความเป็นไทยด้วยความร่วมมือระหว่าง สถานศึกษา พ่อแม่ ครอบครัว ชุมชน และทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็ก เด็กทุกคนมี สิทธิที่จะได้รับการอบรมเลี้ยงดูและการส่งเสริมพัฒนาการตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ตลอดจนได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ อย่างเหมาะสม ด้วยปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็ก กับพ่อแม่ เด็กกับผู้สอน เด็กกับผู้เลี้ยงดูหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดู การพัฒนาและให้ การศึกษาแก่เด็กปฐมวัยเพื่อให้เด็กมีโอกาสพัฒนาตนเองตามลำดับขั้นของพัฒนาการทุกด้าน อย่างเป็นองค์รวมมีคุณภาพ และเต็มตามศักยภาพ โดยกำหนดหลักการ เพื่อส่งเสริม กระบวนการเรียนรู้และพัฒนาการที่ครอบคลุมเด็กปฐมวัยทุกคน ยึดหลักการอบรมเลี้ยงดูและ ให้การศึกษาที่เน้นเด็กเป็นสำคัญ คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และวิถีชีวิตของเด็กตาม บริบทของชุมชน สังคม และวัฒนธรรมไทย ยึดพัฒนาการและการพัฒนาเด็กโดยองค์รวม ผ่านการเล่นอย่างมีความหมาย และมีกิจกรรมที่หลากหลาย เด็กได้ลงมือกระทำ ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้เหมาะสมกับวัย (กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๖๐)

ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเล็กมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรง ชีวิตประจำวันสำหรับเด็กปฐมวัย โดยกล้ามเนื้อเล็กเป็นอวัยวะหนึ่งในการประกอบกิจวัตร ประจำวันด้วยตนเอง เช่น การใส่-ถอด กระดุม รูดซิป การแปรงฟัน ผูกเชือกรองเท้า งานศิลปะ รวมทั้งการขีดเขียน ถ้าเด็กใช้กล้ามเนื้อเล็ก ได้คล่องแคล่ว จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ การใช้กล้ามเนื้อเล็กของเด็กปฐมวัยควรส่งเสริมให้ใช้กล้ามเนื้อสายตาร่วมกับมือ เพราะการ ประสานงานของกล้ามเนื้อเล็กของเด็กปฐมวัยยังไม่พร้อมเท่าที่ควรการเล่นและการจัดกิจกรรม ศิลปะต่าง ๆ จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เด็กได้พัฒนาความพร้อมทางมือและตามากที่สุดเด็กจะ เรียนรู้อย่างสนุกสนาน เด็กจะใช้มือในการหยิบจับวัสดุต่าง ๆ ทำให้เข้าใจวิธีการใช้นิ้วจับดินสอ ได้อย่างถูกวิธี การพัฒนากล้ามเนื้อเล็กให้แข็งแรง เด็กก็พร้อมที่จะลากสีลามือซึ่งเป็นพื้นฐาน สำคัญของการเขียน เพราะความคล่องแคล่วของกล้ามเนื้อนิ้วมือมีความสัมพันธ์อย่างมาก กับการเขียนของเด็ก ซึ่งกิจกรรมหรืออุปกรณ์ที่ช่วยส่งเสริมการใช้กล้ามเนื้อเล็กกับสายตา (Eye Hand Coordination) ให้ประสานสัมพันธ์กัน ได้แก่ ร้อยลูกปัด ร้อยเชือก ร้อยดอกไม้ เย็บ กระดุม รูดซิป เรียงสี เรียงไม้หนีบ ดอกตะปู เป็นต้น (กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๖๐)

## ความสำคัญของกล้ามเนื้อเล็ก

ทักษะกล้ามเนื้อเล็ก เป็นส่วนสำคัญของการเติบโตและการพัฒนาการของลูก ซึ่งจะเริ่มพัฒนาได้ตั้งแต่ช่วงแรก ๆ ของชีวิต ถึงแม้การพัฒนาของกล้ามเนื้อเล็กจะเกิดขึ้นหลังจากกล้ามเนื้อใหญ่ แต่การพัฒนาทั้งสองชนิดนั้นควรพัฒนาสอดคล้องควบคู่กันไป โดยทักษะของกล้ามเนื้อเล็กจะเริ่มพัฒนาตั้งแต่ช่วงต้นของชีวิตซึ่งเป็นช่วงที่เด็ก ๆ เริ่มสำรวจโลกรอบตัว

## ทักษะกล้ามเนื้อเล็กคืออะไร

ทักษะกล้ามเนื้อเล็กคือความสามารถในการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อเล็กของมือ นิ้ว หัวแม่มือ และนิ้วอื่น ๆ เพื่อให้เคลื่อนไหวได้ละเอียดและแม่นยำ ทักษะเหล่านี้จำเป็นสำหรับการทำกิจกรรมที่ละเอียดอ่อน เช่น การจับสิ่งของ การกินอาหาร การวาดภาพ การเขียน และการติดกระดุมเสื้อผ้า ลูกจะได้พัฒนาทักษะเหล่านี้จากประสบการณ์และการสัมผัสกับของเล่นและสิ่งของอื่นแบบซ้ำ ๆ

## ทำไมทักษะกล้ามเนื้อเล็กจึงมีความสำคัญ

ประโยชน์ของการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อเล็กมีดังนี้:

- ทักษะกล้ามเนื้อเล็กจำเป็นสำหรับการเรียนรู้วิธีการหยิบจับและจัดการกับวัตถุซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาการของเด็ก
- ช่วยให้ลูกเรียนรู้วิธีการใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น ดินสอ ดินสอสี ขอลูก และอุปกรณ์การเขียนอื่น ๆ
- การพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อเล็กจะช่วยให้ลูกสามารถพัฒนาการทำงานร่วมกันระหว่างตาและมือได้ดี
- ทักษะกล้ามเนื้อเล็กเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาทักษะการเขียนและการวาดภาพ
- การฝึกความสามารถในการทำกิจกรรมพื้นฐาน เช่น การแปรงฟัน รับประทานอาหาร และการแต่งตัว จะสามารถช่วยให้ลูกสร้างความมั่นใจในตนเอง

เมื่อทักษะกล้ามเนื้อเล็กของลูกพัฒนาขึ้น เขาก็จะได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นอิสระมากขึ้น

## การพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก (Fine-Motor Development) ในเด็กสำคัญอย่างไร

กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก (Fine-Motor Development Activities) หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถในการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อและตาให้ทำงานอย่างประสานสัมพันธ์ที่ดี ได้แก่ กิจกรรมที่เด็กได้หยิบจับสิ่งของ ตุ๊กตา เครื่องเล่น ตลอดจนการช่วยตนเองในการแต่งตัว การทำความสะอาดร่างกาย การรับประทานอาหาร ตลอดจนกิจกรรมศิลปะต่างๆที่เด็กได้ทำที่โรงเรียนเพื่อการพัฒนาของกล้ามเนื้อเล็ก ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการควบคุมและการทำงานประสานสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกล้ามเนื้อและตาในการทำกิจกรรมต่างๆที่ต้องใช้มือและตาในการบังคับควบคุม เช่น การหยิบจับสิ่งของ การหิ้วหรือถือของ การร้อยพวงมาลัย การจับดินสอหรือสีในการวาดรูปหรือขีดเขียนในเด็กปฐมวัย

การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็กมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ตา เพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเล็กของร่างกายได้อย่างประสานสัมพันธ์กัน และเพื่อวางรากฐานในการใช้มือที่ถนัดและเตรียมความพร้อมที่จะเขียนและอ่านต่อไป แต่ครูและผู้ปกครองส่วนมากมักผลักดันให้เด็กฝึกการเขียนในขณะที่เด็กยังไม่พร้อม กล้ามเนื้อเล็กยังไม่พัฒนา ทำให้เด็กเกิดความเครียดและไม่มีความสุขในการเขียน และอาจมีผลในเชิงลบต่อการเรียนรู้ทักษะทางภาษาในอนาคตต่อไปด้วย

### กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อเล็กสำคัญอย่างไร?

เด็กในแต่ละช่วงอายุมีความแตกต่างกันทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา แต่พัฒนาการที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน คือ พัฒนาการด้านร่างกาย โดยสังเกตได้จากการเจริญเติบโตของร่างกายอันได้แก่ส่วนที่เป็นน้ำหนักตัวและส่วนสูงที่เพิ่มขึ้น ซึ่งมีผลมาจากภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคของเด็ก ตลอดจนการดูแลเอาใจใส่ในเรื่องอาหารการกินจากครอบครัวและโรงเรียน ส่วนพัฒนาการด้านร่างกายไม่ได้หมายถึงเฉพาะพัฒนาการในส่วนที่เป็นการเจริญเติบโตที่สามารถมองเห็นในส่วนของน้ำหนักและส่วนสูงเท่านั้น แต่พัฒนาการด้านร่างกายครอบคลุมองค์ประกอบต่างๆ ๕ ส่วนดังนี้

๑. การเจริญเติบโตทางกายภาพ (Physical Growth)
๒. วุฒิภาวะ (Maturation)
๓. ประสาทสัมผัสและการรับรู้ (Sensation and Perception)
๔. การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่ (Gross Motor)
๕. การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเล็ก (Fine Motor)

กล้ามเนื้อเล็กของเด็กปฐมวัย ได้แก่ กล้ามเนื้อนิ้วมือและกล้ามเนื้อตา กล้ามเนื้อทั้งสองส่วนมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเขียนของเด็ก เนื่องจากกล้ามเนื้อเล็กเป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหยิบจับสิ่งของ ตักตวงและของเล่น การดึง การกด การหยอดบล็อก ตลอดจนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น การติดกระดาษ การผูกเชือกรองเท้า การจับช้อน- ส้อมในการรับประทานอาหาร การอาบน้ำแปรงฟัน เด็กที่มีสายตาดีจะเที่ยวมอง ค้นหาสำรวจสิ่งต่างๆด้วยความอยากรู้อยากเห็น เมื่อพบสิ่งของที่น่าสนใจเด็กจะหยิบจับสิ่งนั้น การใช้สายตาของและจับสิ่งนั้นได้เป็นความสามารถในการใช้ประสาทตาและประสาทนิ้วมืออย่างประสานสัมพันธ์ การพัฒนากล้ามเนื้อเล็กจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อควบคุมการใช้กล้ามเนื้อเล็กได้อย่างประสานสัมพันธ์ พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็กของเด็กเป็นพัฒนาการที่เป็นพื้นฐานของการเขียน ครูและผู้ปกครองส่วนมากมักผลักดันเด็กให้ฝึกเขียนในขณะที่เด็กยังไม่พร้อม กล้ามเนื้อเล็กยังไม่พัฒนา ทำให้เด็กไม่มีความสุข และไม่สนุกกับการเขียน ก่อนที่ครูจะให้เด็กเขียน จึงต้องพิจารณาสิ่งต่างๆดังต่อไปนี้

๑. พัฒนาการทางกล้ามเนื้อเล็ก
๒. การประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา
๓. ความสามารถในการจับดินสอ
๔. ความสามารถในการขีดเส้นพื้นฐาน
๕. การรับรู้ตัวอักษร
๖. ความคุ้นเคยกับตัวอักษร

ทั้ง ๖ ประการมีข้อ ๑ ถึง ๔ ที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อเล็ก ส่วนข้อ ๕ และ ๖ เป็นเรื่องการรับรู้ เด็กจะมีความสามารถในการเขียนเมื่อเด็กควบคุมข้อมือและกล้ามเนื้อนิ้วมือ ความสามารถนี้เกิดขึ้นได้โดยการหยิบจับหรือเล่นกับวัสดุอุปกรณ์และเกมต่างๆ เช่น การเล่นหยอดบล็อก การปั้นดินน้ำมัน การเล่นเกมตัดต่อ การเล่นเกมก่อสร้าง การเล่นน้ำเล่นทราย การรูตชิป การผูกเชือกรองเท้า การติดกระดาษสี การใช้กรรไกรตัดกระดาษ การวาดภาพระบายสี และการทำกิจกรรมศิลปะอื่นๆ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อเล็กเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความพร้อมในการเขียนซึ่งเป็นทักษะทางภาษาของเด็กปฐมวัย

## กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อเล็กมีประโยชน์ต่อเด็กอย่างไร

การจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อเล็กมีความสำคัญต่อการส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติ ปัญญาของเด็กปฐมวัย ซึ่งสามารถอธิบายถึงประโยชน์ที่มีต่อเด็กดังนี้

- การจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อเล็กมีความสำคัญต่อการเตรียมความพร้อมในการเขียน ซึ่งต้องอาศัย

การประสานสัมพันธ์ที่ตีระหว่างสายตากับมือ ตลอดจนการควบคุมกล้ามเนื้อมือและแขน

ช่วยให้เด็กได้พัฒนาสมองและความฉับไวในการคิด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเพียเจท์ (Piaget) ที่กล่าวว่า สติ ปัญญากับการเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กัน เมื่อเด็กได้เคลื่อนไหว สมองของคนเราก็จะทำงานไปพร้อมๆกัน การฝึกฝนความคล่องแคล่วว่องไวของการใช้กล้ามเนื้อมือที่ประสานสัมพันธ์กันอย่างมากกับการคิดอันฉับไวของเด็ก และในทางตรงกันข้าม เด็กที่ไม่มีความสามารถเคลื่อนไหวนี้มือได้อย่างคล่องแคล่วมักจะมีคิดอะไรเข้าด้วย

เป็นการส่งเสริมเด็กในด้านการแสดงออกทางด้านความรู้สึกและจินตนาการ การจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อเล็กประเภทกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ การวาดภาพระบายสี การปั้นดินน้ำมัน การทดลองด้วยสี การตัด พับ ฉีกปะกระดาษ การทำศิลปะประดิษฐ์ ฯลฯ

เพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและตาให้สัมพันธ์กัน การบังคับกล้ามเนื้อทั้งสองส่วนนี้จะพัฒนาเด็กให้มีความสามารถในการหยิบจับสิ่งของต่างๆ ได้อย่างมั่นคง เช่น เมื่อเด็กได้รับการฝึกฝนจนกล้ามเนื้อประสานสัมพันธ์กันดีแล้ว เด็กจะจับดินสอได้อย่างมั่นคง มีความพร้อมในการเขียนหรือการใช้มือในการทำกิจกรรมอื่นๆ การจับช้อน ส้อมในการรับประทานอาหาร การถือสิ่งของ การแปรงฟัน ฯลฯ

ส่งเสริมให้เด็กมีความพร้อมในการอ่าน การทำงานประสานสัมพันธ์ที่ตีระหว่างกล้ามเนื้อมือและตาจะช่วยให้เด็กสามารถที่จะใช้สายตาในการมองตัวหนังสือ การหยิบจับหนังสือ และมองตัวอักษรในหนังสือจากซ้ายไปขวา อันเป็นพื้นฐานในการฝึกอ่านอย่างคล่องแคล่วในระดับต่อไป

ส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้ในการสำรวจ เปรียบเทียบ และแบ่งประเภทของสิ่งต่างๆ รอบตัว

เด็กได้สร้างภาพพจน์ของตนเองและทักษะทางสังคม ทำให้ร่วมเล่นและทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนได้

สามารถนำสิ่งที่เรียนไปใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้

### ครูจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อเล็กอย่างไร?

ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อเล็กมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวัน โดย กล้ามเนื้อเล็กเป็นอวัยวะหนึ่งในการประกอบกิจกรรมต่างๆของเด็ก เช่น ตีกระทบธนู การผูกเชือกกรองเท้า การ หนีน้ำใส่แก้ว การตีมนม การรับ ประทานอาหาร การทำงานศิลปะ รวมทั้งการขีดเขียน ถ้าเด็กสามารถใช้ กล้ามเนื้อเล็กได้อย่างคล่องแคล่ว จะช่วยพัฒนาเด็กให้มีพัฒนาการทางด้านต่างๆดีไปพร้อมๆกัน ดังนั้นครู ปฐมวัยจึงจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อเล็กให้กับเด็กปฐมวัย ดังนี้

#### กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ ประกอบด้วย

- การปั้น ได้แก่ การปั้นดินน้ำมัน การปั้นดินเหนียว การปั้นทรายผสมกาวและน้ำ การปั้น แป้งโด เป็น

เรื่องราวหรือตามจินตนาการของเด็ก การใช้หมุดหรือไม้จิ้มฟันเล่นกับแป้งโด การใช้มีดพลาสติกตัดแป้งโด

- การวาดภาพระบายสี เช่น การวาดภาพระบายสีด้วยสีเทียนหรือสีไม้ การวาดภาพด้วย ฟู่กันหรือแปรง

ทาสีอันเล็กๆ และใช้สีน้ำ สีฝุ่น หรือสีโปสเตอร์ การวาดภาพด้วยนิ้วมือด้วยแป้งมันผสมสีหรือโคลน การวาด ภาพด้วยกาวน้ำ ทรายทรายสี หรือโรยซีลี้อยไม้ปั่นผสมสี หรือกาบมะพร้าวปั่นผสมสี วาดภาพด้วยเชือกหรือ หลอดด้าย

- การพิมพ์ภาพ เช่น การพิมพ์ภาพด้วยเศษวัสดุหรือฟองน้ำหรือกระดาษขยำหรือใบไม้

ก้านกล้วย

- การทดลองด้วยสี เช่น การเทสี การหยดสี การพับสี การจุ่มสี การกลิ้งสี การพับสี การเป่า สี การลูบสี การละ เลงสีด้วยนิ้วมือ มือ ข้อศอก

- งานกระดาษ เช่น การฉีก พับ ตัด ปะกระดาษ การขยำกระดาษ การม้วนกระดาษ การถัก สานกระดาษ

- ประดิษฐ์จากเศษวัสดุ เช่น การประดิษฐ์รถลาก การประดิษฐ์ตุ๊กตา หุ่นมือ หุ่นนิ้วมือ การ ประดิษฐ์ของใช้อื่นๆ

#### กิจกรรมการเล่นตามมุมหรือกิจกรรมเสรี ประกอบด้วย

- มุมเครื่องเล่นสัมผัส เช่น การร้อยลูกปัด การร้อยดอกไม้ การเย็บกระทบธนู การรูดซิพ การ เรียงสี การเล่นหรือเรียงไม้หนีบ การปักหมุด การหยอดบล็อก

- มุมบล็อก เช่น การต่อบล็อกต่างๆ บล็อกไม้ บล็อกพลาสติก บล็อกชุด บล็อกกลวง บล็อก ผลิตเอง การต่อตัวต่อพลาสติกต่างๆ

- มุมช่างไม้ เช่น การตอกตะปู การต่อไม้ การสร้างบ้านจำลอง การเล่นชุดเครื่องเล่นช่างไม้

- มุมดนตรี เช่น การเขย่าลูกแซ็ค การตีกลอง ตีฉาบ ตีฉิ่ง ตีระนาด เป่าปี่ ตีตีเปียโน ตี ดกีตาร์ การเล่นดนตรีพื้น บ้านของแต่ละภาค หรือการประดิษฐ์เครื่องดนตรีจากเศษวัสดุเหลือใช้

มุมวิทยาศาสตร์ เช่น การเล่นแท่งแม่เหล็ก การสัมผัสสูงทราย ฝูงใสเมลิ็ดอัญพิช การจำแนกเปลือกหอยตามสี รูปร่าง การจับหรือสัมผัสสมุดสะสมดอกไม้หรือใบไม้ การจำแนกเสียงจากการตีขวดน้ำผสมสีที่มีปริมาณต่างกัน

มุมคณิตศาสตร์ เช่น การชั่งสิ่งของต่างๆด้วยตาชั่ง การนับจำนวนเมล็ดผลไม้ต่างๆ การเปรียบเทียบขนาดของผลไม้ การจัดกลุ่มสีหรือวัสดุประจำมุมคณิตศาสตร์ตามเกณฑ์ต่างๆที่เด็กเลือก การเรียงลำดับวัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้เรียนรู้ประจำหน่วยจากเล็กไปหาใหญ่หรือใหญ่ไปหาเล็ก

มุมบ้านหรือมุมบทบาทสมมติ เช่น การเล่นเกมบทบาทสมมติเป็นหมอหรือพยาบาล โดยใช้เครื่องมือแพทย์ ใช้เครื่องมือวัดไข้ การเล่นเกมให้ผู้ป่วย การสวมเสื้ออาชีพต่างๆ การติดกระดุมเสื้อ การสวมรองเท้า การเล่นเกม คัพท์ เปลี่ยนเสื้อผ้าให้ตุ๊กตา

มุมหนังสือ เช่น การเปิด ปิดหนังสือ การอ่านภาพหรืออ่านตัวหนังสือโดยกวาดสายตาจากซ้ายไปขวา

มุมหุ่นหรือโรงละคร เช่น การเชิดหุ่นมือ หุ่นนิ้วมือ หุ่นถักกระดาษ

กิจกรรมกลางแจ้ง ประกอบด้วย

เกมพลศึกษา เช่น การแข่งขันโยนลูกบอลลงตะกร้า กิจกรรมเกมแข่งขันคืบลูกปิงปองด้วยไม้ตะเกียบ เกมขี่ม้าส่งเมือง การโยนรับลูกบอล เกมโยนถ่วงถ่วงลงตะกร้า

การละเล่นพื้นบ้าน เช่น การโยนห่วงยางหรือลูกช่วง การเล่นเกมทาย การทอยราว การเล่นเกมเก็บ การเล่นเกมขุม การเล่นเกมอึดทน การทอยลูกสะบ้า

การเล่นเกมหรือเล่นทรายในสนาม เช่น การใช้ไม้ขีดเขียนเล่นบนดิน การใช้มือขีดเขียนเล่นบนทรายเปียก การขุดอุโมงค์ การก่อเจดีย์ทราย

กิจกรรมเสริมประสบการณ์ ประกอบด้วย

การประกอบอาหาร เช่น การคลึงแป้งเป็นลูกกลมๆเพื่อทำขนมบัวลอย การเทน้ำส้มคั้นลงไปในแก้ว การเทแป้ง น้ำตาลลงในหม้อขนม การใช้ทัพพีตักข้าวใส่จาน การคนหรือกวนแป้งในกระทะ การใช้มีดสำหรับเด็กหั่นผักหรือผลไม้เป็นชิ้นๆเพื่อทำสลัดผัก ผลไม้ การจำแนกหรือจัดกลุ่มผลไม้หรือผัก การล้างผัก

การทดลองทางวิทยาศาสตร์ เช่น การทดลองเป่าฟองสบู่ กิจกรรมหมุดลอยน้ำ ทดลองกรองน้ำให้สะอาด การสัมผัสวัสดุที่อยู่ในกล่องทึบ คลิปกระดาษลอยน้ำ

การศึกษานอกสถานที่ เช่น การสำรวจมด แมลงด้วยการส่องด้วยแว่นขยาย การจับหรือสัมผัสต้นไม้หรือเปลือกไม้เพื่อสำรวจว่ามีผิวเรียบ ขรุขระแตกต่างกันอย่างไร การวาดรูปหรือขีดเขียนเพื่อบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการศึกษานอกสถานที่

เกมการศึกษา ประกอบด้วย การฝึกการประสานสัมพันธ์ระหว่างตากับมือจากการเล่นเกมจับคู่ เช่น การจับคู่ภาพที่เหมือนกัน การจับคู่ภาพกับคำ การจับคู่แบบอุปมาอุปไมย การจับคู่สิ่งของที่ใช้คู่กัน การจับคู่ภาพกับโครงร่าง เกมเรียงลำดับภาพ เรียงลำดับจำนวน เกมภาพตัดต่อ เกมอนุกรม เกมลือตโต เกมโดมิโน

### กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ประกอบด้วย

การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง เช่น การเคลื่อนไหวมือและนิ้วมือประกอบเพลงแมงมุม เพลงลัม เพลงแดงโม เพลงโรงเรียนของเรา เพลงรถไฟ เพลงนิ้วมือของฉัน

การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบคำคล้องจอง เช่น การเคลื่อนไหวนิ้วมือประกอบคำคล้องจองไข่ ๑๐ ฟอง คำคล้องจอง ผันตกพราๆ คำคล้องจองตบมือ คำคล้องจองนับจำนวน คำคล้องจองนับเลข

กิจกรรมเบ็ดเตล็ดอื่นๆ เช่น การตบมือ การสัมผัสอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย การเดินแบบปูด้วยนิ้วมือ การใช้มือเดิน (นิ้วมือ) การจับลูกโป่งหรือฟองสบู่ให้อยู่ในมือ การใช้มือข้างใดข้างหนึ่งเอื้อมข้ามศีรษะไปหยิบสิ่งของอีกด้านหนึ่ง

การฝึกกล้ามมือ เป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมไปสู่ทักษะการเขียน เช่น การลากเส้นจากซ้ายไปขวา การลากเส้นจากบนลงล่าง การเขียนเส้นโค้ง การลากเส้นตามรอยประ การเขียนเส้นพื้นฐานต่างๆเพื่อฝึกความมั่นคงของการใช้มือ นิ้วมือ และการประสานสัมพันธ์ที่ติระหว่างมือกับตา

### พ่อแม่ผู้ปกครองจะจัดกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อเล็กได้อย่างไร?

พ่อแม่ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมพัฒนาการเด็กในทุกด้าน โดยเฉพาะพัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็ก เป็นการทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อมือและตา ความมั่นคงแข็งแรงในการใช้มือและนิ้วมือในการหยิบจับสิ่งของต่างๆ และการรับรู้ประสาทสัมผัสในส่วนที่เป็นมือและนิ้วมือ พ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรจัดกิจกรรมที่บ้านเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็กให้กับลูกได้ดังนี้

จัดหาเครื่องเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็ก เครื่องเล่นหรือของเล่นนับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อเล็ก ของเล่นที่ช่วยส่งเสริมการทำงานระหว่างกล้ามเนื้อตาและมือให้กับเด็ก เช่น บล็อกแบบต่างๆทั้งบล็อกรูปทรงเรขาคณิต บล็อกพลาสติก บล็อกกลวง บล็อกสำหรับหยอดให้ตรงกับรูที่เป็นรูปทรงหรือขนาดของบล็อกที่จะนำมาหยอดให้สัมพันธ์กัน ตัวต่อพลาสติกต่างๆที่เด็กนำมาต่อเพื่อให้งานระหว่างตาและมือประสานสัมพันธ์กัน การนำลูกโป่งมาให้เด็กเล่นและสัมผัส พ่อแม่อาจจัดเตรียมลูกเต๋าหรือดอกไม้มาให้เด็กเล่นร้อยโดยใช้ลวดขนาดใหญ่หรือเชือกสำหรับร้อย จัดให้เด็กได้เล่นปั้นแป้งโดหรือดินน้ำมัน และมีอุปกรณ์ประกอบการปั้น เช่น มีด ฟันตัวสัตว์หรือคน ต้นไม้จำ ลอง มีดพลาสติก ไม้ไอศกรีมหรือไม้เสียบลูกชิ้นที่ไม่มีส่วนแหลม หนังสือภาพหรือหนังสือนิทานให้เด็กได้อ่านภาพหรือคำ และฝึกการกวาดสายตาจากซ้ายไปขวา เพื่อฝึกหัดพื้นฐานด้านการอ่าน จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์การวาดภาพระบายสีให้เด็กได้แสดงออกทางด้านศิลปะ และการฝึกฝนการใช้กล้ามเนื้อให้สัมพันธ์กับตาตามที่เด็กต้องการ

ฝึกให้เด็กปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเอง กิจวัตรประจำวันจะช่วยให้เด็กได้พัฒนาการใช้กล้ามเนื้อเล็ก พ่อแม่ผู้ปกครองควรฝึกให้เด็กทำด้วยตนเอง และให้การเสริมแรงเมื่อเด็กปฏิบัติได้ เช่น การแปรงฟัน การสวมใส่หรือถอดเสื้อผ้า การผูกเชือกรองเท้า การติดกระดุมเสื้อ การรูตชิบ การใช้ช้อน - ส้อมในการรับประทานอาหาร การตักน้ำจากแก้ว การจัด เก็บของเล่นไว้ในกล่อง

ฝึกให้เด็กช่วยเหลืองานบ้านเล็กๆน้อยๆที่ส่งเสริมการทำงานของกล้ามเนื้อเล็ก กิจกรรมหรืองานบ้านบางอย่างอาจช่วยให้เด็กได้ฝึกฝนการใช้กล้ามเนื้อเล็ก เช่น การให้เด็กช่วยกวาดขยะทำความสะอาดพื้น จะช่วยฝึกให้เด็กสามารถบังคับกล้ามเนื้อของมือและข้อมือให้มั่นคง ให้เด็กกรอกน้ำใส่ขวดเก็บไว้ในตู้เย็น ทำให้เด็กได้ฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อมือและตาโดยควบคุมไม่ให้น้ำหก การให้เด็กช่วยทำกับข้าวในครัวโดยมอบหมายให้เด็กทำสิ่งที่ไม่เป็นอันตราย และเด็กสามารถฝึกฝนการใช้มือ นิ้วมือ เช่น การให้เด็กหั่นผักด้วยมีดพลาสติกหรือมีดที่ไม่มีคมสำหรับเด็ก ให้เด็กช่วยปั้นแป้งทำขนมบัวลอย ผานผักให้เป็นชิ้นเล็กๆ ให้เด็กได้ช่วยล้างผัก ผลไม้หรืออุปกรณ์เครื่องใช้ในครัว ช่วยเก็บช้อนชามและเครื่องครัวไว้ให้เป็นระเบียบ ให้เด็กเทเครื่องปรุงลงในภาชนะประกอบอาหาร เช่น การเทน้ำตาลลงในหม้อ การใส่ผักลงในกระทะ การเติมเกลือลงในหม้อแกง ฯลฯ

ปลูกต้นไม้ ถ้าที่บ้านของผู้ปกครองมีพื้นที่สามารถทำแปลงเล็กๆ ลองให้เด็กปลูกผักบนแปลง โดยให้เด็กเริ่มปฏิบัติตั้งแต่การเตรียมดิน การปลูกผัก การพรวนดิน การรดน้ำ การใส่ปุ๋ย ลักษณะของกิจกรรมการปลูกผักจะมีส่วนช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก เด็กได้ใช้มือ นิ้วมือ และสายตาสอดคล้อง นอกจากนี้การให้เด็กปลูกผักหรือปลูกต้นไม้ยังเป็นการสร้างลักษณะนิสัยที่ดีให้กับเด็กในเรื่องความรับผิดชอบ และสร้างเสริมวินัยในตนเองให้กับเด็กด้วย

ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
นักเรียนชั้นเตรียมอนุบาล ๑ (ช่วงอายุ ๒ ปี)  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่ายางมน

ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(พุกันพาเพลิน)



นางสิริพร พัยคณา  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่าขาม  
องค์การบริหารส่วนตำบลรอบเวียง

ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(ฟูกั้นพาเพลิน)



นางสิริพร พัยคณา  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่าขาม  
องค์การบริหารส่วนตำบลรอบเวียง

## ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก



นางสิริพร พัยคณา  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่าขาม  
องค์การบริหารส่วนตำบลรอบเวียง

ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(เชือกร้อยรัก)



ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(โซ่ร้อยใจ)



นางสิริพร พัยคณา  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่าขาม  
องค์การบริหารส่วนตำบลรอบเวียง

ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(ฟองน้ำมหัศจรรย์)



ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(ฟองน้ำมหัศจรรย์)



ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(กลิ้งสีจากลูกแก้ว)



ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(พู่กันพาเพลิน)

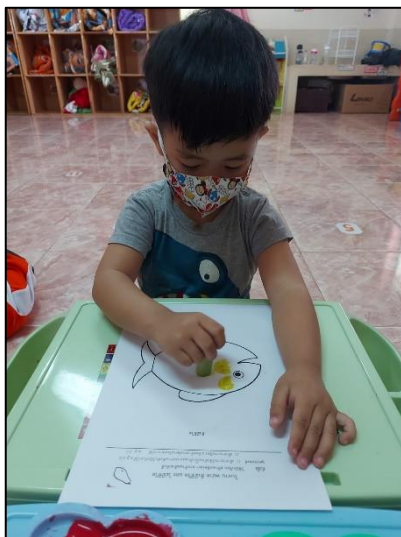


ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(สัญญาณไฟจราจร)



นางสิริพร พัยคณา  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่าขาม  
องค์การบริหารส่วนตำบลรอบเวียง

ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(ก้านกล้วยมหัศจรรย์)



ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(ก้านกล้วยมหัศจรรย์)



ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(ทัບสี่)



ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(ป. ปลาตากลม)



ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(เล่นตามใจหนู)



นางสิริพร พัยคณา  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่าขาม  
องค์การบริหารส่วนตำบลรอบเวียง

ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(องุ่นสามัคคี)



ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(ฉีกปะ)



นางสิริพร พัยคณา  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่าขาม  
องค์การบริหารส่วนตำบลรอบเวียง

ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(ฉีกปะ)



นางสิริพร พัยคณา  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่าขาม  
องค์การบริหารส่วนตำบลรอบเวียง

ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(นาฬิกาดอกไม้)



ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(ตัวหนีบพาเพลิน)



นางสิริพร พัยคณา  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่าขาม  
องค์การบริหารส่วนตำบลรอบเวียง

ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(แปะตามเงา)



นางสิริพร พัยคณา  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่าขาม  
องค์การบริหารส่วนตำบลรอบเวียง

ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(นิ้วพิเศษ)



ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(ข้าวโพดของหนู)



-๓๓-



นางสิริพร พัยคณา  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่าขาม  
องค์การบริหารส่วนตำบลรอบเวียง

ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(ลากเส้นตามรอย)



ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
(หนูเก่งกินเองได้)



ภาพกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก  
นักเรียนชั้นเตรียมอนุบาล ๑ (ช่วงอายุ ๒ ปี)  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านป่ายางมน

## เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (๒๕๖๐). หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช ๒๕๖๐. กรุงเทพมหานคร:

เกศสุภา จิระการณ (นักสุขภาพจิต) (๓๑ มีนาคม ๒๐๒๑)

<http://www.rockingkidsthailand.com/b/๘>