

โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับเด็กปฐมวัย

รูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับกระตุ้นความสูงเด็กปฐมวัย

ความเป็นมา

เด็กปฐมวัยคือเด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 5 ปี เป็นวัยที่ต้องได้รับการพัฒนาให้ครบทั้ง 4 ด้านคือ ร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา เพื่อให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ การเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ (Full Potential Growth) จะดูจากโครงสร้างร่างกายของเด็กคือ มีส่วนสูงดีและสมส่วน การจัดกิจกรรมให้กับเด็กเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านจึงเป็นสิ่งสำคัญ ข้อมูลการสำรวจเด็กอายุ 0-5 ปี ในเขตสุขภาพที่ 3 พบว่า มีเด็กสูงดีสมส่วนเพียงร้อยละ 48.4 จึงมีแนวคิดที่จะจัดทำรูปแบบการออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน เพื่อเป็นส่งเสริมให้เกิดได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย ให้มีน้ำหนัก ส่วนสูง และมีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์

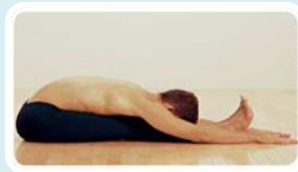
โปรแกรมการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกหรือมีการลงน้ำหนักตัว ในทิศทางที่หลากหลาย

- # วิ่ง (ซิกแซก ก้าวตามช่องบันได ตามช่องห่วง ข้ามรั้ว เก็บของ)
- # กระโดดตบลูกโป่ง
- # จอมพลังโยนถุงทราย

5 วันต่อสัปดาห์ วันละ 50 นาที

การออกกำลังกายยืดเหยียดข้อต่อและกล้ามเนื้อเพิ่มความสูง



5 วันต่อสัปดาห์ วันละ 10 นาที