

โครงการวัยใสใส่ใจออกกำลังกาย

.....

ชื่อโครงการ : โครงการวัยใสใส่ใจการออกกำลังกาย

หลักการและเหตุผล

วัยเด็กเป็นวัยกำลังเจริญเติบโต การดูแลให้เด็กได้รับอาหารที่มีคุณค่า และเหมาะสมกับวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กให้ดียิ่งขึ้น แต่การจะให้เด็กพัฒนาได้เต็มศักยภาพจริงเด็กต้องบริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอด้วย ซึ่งโดยธรรมชาติเด็กมีนิสัยชอบเล่นอยู่แล้ว และยังเป็นระยะที่เด็กมีพัฒนาการในอัตราเร่งสูง เด็กจะชอบเล่นในสิ่งที่ต้องใช้กำลังด้วย เช่น กระโดดโลดเต้น กอดปล้ำกัน เล่นชกต่อยกัน เล่นวิ่งไล่จับกัน เป็นต้น จนบางครั้งผู้ใหญ่เป็นห่วงเกรงว่าเด็กเจ็บป่วยเนื่องจากเล่นเหนื่อยมาก จึงห้ามเด็กเล่นในสิ่งที่ต้องใช้กำลัง แต่แท้ที่จริงการเล่นออกกำลังกายเป็นประโยชน์และเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เด็กพัฒนาการสมส่วนตามวัยได้เต็มศักยภาพ ดังนั้นควรส่งเสริมให้เด็กได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ.2546 นั้นมุ่งให้เด็กพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ สังคม สติปัญญา เด็กจะบรรลุตามมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่กำหนดไว้ในจุดหมาย 12 ข้อ ตามข้อที่ 1 คือ ร่างกายเจริญเติบโตตามวัยและมีสุขนิสัยที่ดี ซึ่งผู้จัดทำโครงการได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกายของเด็กปฐมวัย เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการที่ดีที่เหมาะสมตามวัยและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข จึงได้ดำเนินการส่งเสริมสุขภาพของเด็กให้มีสุขนิสัย สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีตามโครงการวัยใสใส่ใจออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๒. เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีทักษะการเล่นกีฬา
๓. เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีความสุข สนุกสนาน
๔. เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการด้านร่างกายที่เหมาะสมตามวัย

กลุ่มเป้าหมาย

เด็กอายุ 3 – 5 ปี จำนวน 50 คน ผู้เลี้ยงดูเด็กและครูผู้ดูแลเด็ก โรงเรียนวัดตาลเจ็ดข่อ ตำบลตลาดกรวด อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง

การดำเนินกิจกรรม

๑. ประชุมวางแผนการดำเนินงาน
๒. กำหนดกิจกรรม
๓. การดำเนินงาน
๔. การประเมินผลและปรับปรุงการดำเนินงาน

๕. สรุปและรายงานผล

งบประมาณดำเนินการ

งบประมาณจากนักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์สุพรรณบุรี ห้องเรียน 8303

1. วัสดุอุปกรณ์ในการจัดทำสิ่งที่ใช้ในการออกกำลังกาย เช่น เชือกกระโดด ที่ยกน้ำหนัก(ดัมเบล) เป็นต้น

รวมเป็นเงิน 500 บาท (ห้าร้อยบาทถ้วน)
(ทุกรายการ / กิจกรรมสามารถถัวเฉลี่ยกันได้)

เป้าหมาย

ด้านปริมาณ

๑. เด็กปฐมวัยร้อยละ ๘๐ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๒. โรงเรียนจัดการแข่งขันกีฬากายในปีการศึกษาละ ๑ ครั้ง

ด้านคุณภาพ

๑. นักเรียนมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่สมบูรณ์ แข็งแรง
๒. นักเรียนมีทักษะด้านการกีฬา
๓. เด็กปฐมวัยได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๔. เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการด้านร่างกายที่เหมาะสมตามวัย ร้อยละ ๙๐

ระยะเวลาการดำเนินการ

สิงหาคม - กันยายน 2559

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เด็ก 0 – 5 ปีได้รับการประเมินพัฒนาการ และการกระตุ้นพัฒนาการที่ถูกต้องตามวัย คิดเป็นค่าเฉลี่ย ร้อยละ 90
2. เด็ก 0 – 5 ปี มีพัฒนาการที่สมวัยทั้งด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคมและสติปัญญา คิดเป็นค่าเฉลี่ย ร้อยละ 85
3. เด็ก 0 – 5 ปีที่พัฒนาการล่าช้าได้รับการกระตุ้นพัฒนาการให้มีพัฒนาการที่สมวัย

ผู้รับผิดชอบโครงการ

1.นางสาวภาวิดา แป้นห้วย	571081321137
2.นางสาวจินตนา อิ่มคำ	571081321138
3.นางสาวรัฐสรณ์ แห้วเพชร	571081321143
4.นางสาวอารีย์ มานะกิจ	571081321144
5.นางสาวน้ำฝน รุ่งเรือง	571081321145
6.นางสาวสุดารัตน์ ปานอ่วม	571081321146

การอนุมัติโครงการ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ
สมาชิกกลุ่มโครงการวัยใสใส่ใจออกกำลังกาย

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(อารีย์ พรหมเล็ก)
อาจารย์ที่ปรึกษา

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
(วรเชษฐ์ อ่อนน้อม)
อธิการบดีศูนย์สุพรรณิ

สรุปโครงการ

การเตรียมงานราบรื่นไปด้วยดี ด้วยความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมโครงการซึ่งประกอบไปด้วย เด็กอายุ 3 – 5 ปี จำนวน 50 คน ผู้เลี้ยงดูเด็กและครูผู้ดูแลเด็ก โรงเรียนวัดตาลเจ็ดช่อ ตำบลตลาดกรวด อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง แม้จะมีปัญหาเล็กน้อยคือเรื่องสถานที่เนื่องจากสถานที่ที่มีการเปลี่ยนแปลงในการตั้งฐานจากเดิมที่กำหนดแต่ก็ไม่มีผลกระทบต่อผู้เข้าร่วมโครงการ และเรื่องการไม่มีคนคุมเด็กให้มาเข้าร่วมกิจกรรมตามกำหนดเวลาที่กำหนดไว้ รวมถึงภาษาที่เด็กใช้สื่อสารโดยไม่ใช้ภาษากลาง แต่การดำเนินงาน โดยภาพรวมถือว่าไปด้วยดี ผู้เข้าร่วมโครงการร่วมทำกิจกรรมด้วยความสนใจมีความอยากรู้ ร่วมกันทำกิจกรรมในสิ่งที่นำเสนออย่างสนุกสนาน และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งก่อนทำอุปกรณ์ออกกำลังกายนั้นทำกิจกรรมนันทนาการโดยการร้องเพลงก่อน เพลงกบ แล้วจึงเริ่มลงมือทำอุปกรณ์ร่วมกันพร้อมทั้งได้ใช้อุปกรณ์ที่สร้างขึ้นในการออกกำลังกาย

ผลการดำเนินงาน โครงการวัยใสใส่ใจการออกกำลังกายตรงกับจุดประสงค์ของโครงการนี้ คือ

1. เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 2. เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีทักษะการเล่นกีฬา
 3. เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีความสุข สนุกสนาน
 4. เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการด้านร่างกายที่เหมาะสมตามวัย
- เพราะฉะนั้นถือว่าโครงการนี้ประสบความสำเร็จ

ภาคผนวก



