

คำชี้แจง: ให้นักศึกษาออกแบบหลักสูตรระยะสั้นสำหรับเด็กปฐมวัยด้วย
กระบวนการค้นคว้าใหม่ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.ชื่อหลักสูตร โยคะสุขสันต์ หนูน้อยสดใส

2.หลักการและเหตุผล

โยคะมาจากรากศัพท์คำสันสกฤตว่า “ยูช” แปลว่าเทียมแอก ผูกมัด
ประกอบหรือรวมกัน คือการ รวมกายกับใจของผู้ฝึกเข้าไว้ด้วยกัน เป็นการ
สอนให้ร่างกายและจิตใจทำงานอย่างเป็นระเบียบ เป็น กระบวนการที่มนุษย์
เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตอย่างเป็นองค์รวมมากที่สุด เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการ
พัฒนาจิต และกาย และการบำบัดไปพร้อมๆกัน ดังนั้น โยคะก็คือการฝึกวินัย
ต่อร่างกายและจิตใจมุ่งไปที่การประสาน กลมกลืนกับระบบต่างๆของชีวิต
โดยอาศัยเทคนิคหลายๆอย่างประกอบกัน ทั้งอาสนะ การหายใจ และสมาธิ

จากการศึกษาสภาพปัญหาของเด็กในระดับปฐมวัยพบว่า เด็กใน
ปัจจุบันมีความอดทน การรอคอย มีสมาธิ มีความสนใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้
ในระยะเวลาสั้น ๆ และมีการเล่นที่รุนแรง เอาแต่ใจตัวเอง ดังนั้นการจัด
กิจกรรมที่มุ่งเน้นและส่งเสริมศักยภาพของผู้เรียน ให้มีพัฒนาการ การเรียนรู้
ที่เหมาะสมกับวัย มีความสุข และความสนุกสนานกับผู้เรียน จึงได้นำการ
พัฒนาเด็กแบบโยคะเข้ามาร่วมในการจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมพัฒนาการ
ของผู้เรียนให้มีการพัฒนาสมองซีกซ้าย-ขวา คือด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม
ให้เกิดความสมดุลกับการพัฒนาให้ผู้เรียนมีสมาธิ ความอดทน การปรับตัว
อยู่ร่วมกับผู้อื่น และมีความคิดสร้างสรรค์เกิดจินตนาการพร้อมที่จะเรียนรู้
และพัฒนาตนเองต่อไป

3.ทีมวิทยากร ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการเล่นโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย และคณะ

4.วัตถุประสงค์

1.เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ ด้าน
สังคมและด้านสติปัญญา

2.เพื่อส่งเสริมพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีสมาธิ มีความอดทนจดจ่อและรู้จัก
การควบคุมอารมณ์ของตนเอง

3.เพื่อให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินขณะทำกิจกรรมร่วมกับ
เพื่อนและครู

5.เนื้อหาในหลักสูตร (กิจกรรมที่ทำในเนื้อหานี้ๆ)

- อธิบายถึงประโยชน์ของการเล่นโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย
- บอกชื่อท่าโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยโดยมีภาพประกอบ เช่น ท่าต้นไม้ ท่าดอกบัว ท่างู ท่าแมว ท่าผีเสื้อ ฯลฯ
- สาธิตท่าโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย เช่น ท่าต้นไม้ ท่าดอกบัว ท่างู ท่าแมว ท่าผีเสื้อ โดยใช้นิทานที่เกี่ยวกับสัตว์ต่างๆหรือธรรมชาติ ในการเล่นโยคะ
- เด็กลองทำตามท่าโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย เช่น ท่าต้นไม้ ท่าดอกบัว ท่างู ท่าแมว ท่าผีเสื้อ โดยใช้นิทานที่เกี่ยวกับสัตว์ต่างๆหรือธรรมชาติ ในการเล่นโยคะ

6.กลุ่มเป้าหมาย เด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านบึงผักหนามและผู้ปกครอง

7.สิ่งที่ได้รับการอบรม

- 1.เด็กได้พัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา
- 2.เด็กได้พัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีสมาธิ มีความอดทนจดจ่อและรู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเอง
- 3.เด็กเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินขณะทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนและครู

