

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมา / หลักการและเหตุผล / แนวคิดทฤษฎี

ในปัจจุบันพบว่าการศึกษาถือเป็นรากฐาน ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ “คน” และมุ่งให้ ทุกคนได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ โดยเริ่มตั้งแต่เด็กปฐมวัย โดยส่งเสริมให้เด็กได้รับ การพัฒนาทั้ง 4 ด้าน คือ พัฒนาการด้านร่างกายอารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญาเพื่อเป็นพื้นฐานที่ดีของเด็ก (นงคันทุช พรรณพูล , 2554) พัฒนาการทางด้านร่างกายเป็นพัฒนาการ ที่สำคัญด้านหนึ่งของเด็กปฐมวัย เพราะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจให้กับเด็ก เด็กที่มีวุฒิภาวะตามวัยสมบูรณ์ส่วนหนึ่งเกิดจากการที่เด็กมีรูปร่างที่ร่างกายที่สมบูรณ์ มีสมรรถนะทางกายที่ทัดเทียมกับผู้อื่น การที่เด็ก ได้รับกิจกรรมพัฒนาทางกายที่ถูกต้อง นอกจากสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้เด็ก เคลื่อนไหว และใช้ลักษณะท่าทางที่ถูกต้องเมื่อเติบโตขึ้น (กุลยา ตันติผลาชีวะ , 2551) พิลาทีส(Pilates) เป็นศาสตร์จากตะวันตก ที่คิดค้นโดยชาวเยอรมันชื่อ โจเซฟ พิลาทีส โดยพัฒนามาจากการฝึกโยคะของอินเดีย และไทชิของจีน มาผสมผสานเข้ากับหลักทางการแพทย์ การฝึกพิลาทีส จะเน้นท่าบริหารที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ มีบางท่าคล้ายกับบอดิเวท และยังเป็นการจัดสมดุลสรีระ ปรับกระดูกและข้อ ทำให้การเคลื่อนไหวของเราดีขึ้น หลักการของพิลาทีสจะเน้นให้ตำแหน่งกลางร่างกายเป็น ศูนย์รวมพลัง หรือ Power home และการจะดึงพลังส่วนนั้นมาใช้ได้อย่างถูกต้องที่ถูกเวลา ต้องอาศัยการฝึกฝนร่างกายควบคู่กับการกำหนดสมาธิด้วย ท่าท่าของพิลาทีสมีด้วยกันหลายท่า โดยแต่ละท่าจะเป็นการบริการกล้ามเนื้อต่างๆ กัน เช่น ท่า Roll up และท่า Hundred เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ท่า Crisscross bicycle เป็นการบริหารกล้ามเนื้อต้นขา และหน้าท้อง เป็นต้น ในการฝึกพิลาทีส จะต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกให้สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว โดยให้สมาธิจดจ่ออยู่กับท่าท่าและกล้ามเนื้อที่เราต้องออกแรง เพื่อให้การเคลื่อนไหวของเราลื่นไหล เป็นธรรมชาติ (HonestDocs , 2561) การนำทักษะท่าทางของการฝึกพิลาทีสมาประยุกต์ใช้พัฒนาพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ช่วยพัฒนาทักษะการเดิน การยืน การกระโดด การเคลื่อนไหวที่ผสมผสานท่าทางของพิลาทีสสัตว์ต่างๆ การฝึกทักษะทางกาย แบบพิลาทีสมาผสมผสานกับการเคลื่อนไหว ซึ่งเด็กจะได้ทั้ง การออกกำลังกาย และมีเพลงประกอบ ซึ่งกิจกรรมเคลื่อนไหว เชิงพิลาทีสจะเป็นกิจกรรมบริหารร่างกายและจิตใจที่มุ่งเน้นการเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กับลมหายใจ การฝึกพิลาทีส มีทั้งการฝึกแบบไม่ใช้อุปกรณ์ และการฝึกแบบใช้อุปกรณ์ฝึก เช่น ลูกบอล (Fit ball) โดยการฝึกแบบไม่ใช้อุปกรณ์จะทำการฝึกด้วยมือเปล่าช่วยฝึกสมาธิ และจิตใจให้สงบมากขึ้น ดังที่ได้กล่าวมานี้จะเห็นว่ากิจกรรมเคลื่อนไหวเชิง พิลาทีสมีส่วนช่วยส่งเสริมและสร้างให้เด็กเป็น บุคคลที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งด้านร่างกายและ องค์ประกอบอื่น ๆ และยังเป็นการปลูกฝังให้เด็ก ได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเห็นความ สำคัญของการออกกำลังกาย

สถานการณ์ปัจจุบัน / แนวโน้มในอนาคต ปัจจุบันมีการออกกำลังกายที่หลากหลายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกาย ทักษะการเคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่เหมาะสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อช่วยพัฒนาด้านร่างกายและฝึกทางด้านลมหายใจของเด็ก การใช้กิจกรรมพิลาทีสจะเป็นกิจกรรมอีกหนึ่งอย่างที่จะช่วยพัฒนาด้านร่างกายของเด็กได้ดี ช่วยฝึกความยืดหยุ่นของร่างกายโดยสามารถประยุกต์ใช้กับยิมนาสติกไม่ว่าจะเป็นยิมนาสติกแบบใช้อุปกรณ์หรือไม่ใช้อุปกรณ์ ยิงนำพิลาทีสมาช่วยพัฒนาเด็กปฐมวัยยิ่งช่วยให้ปลูกฝังให้เด็กรักการออกกำลังกาย และมีร่างกายที่สมบูรณ์ตามวัย สุวรรณิ สร้อยเสนาและ สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์ (2559) ได้ทำการศึกษา กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิง พิลาทีสที่มีผลต่อพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย พบว่า นักเรียนชาย - หญิง อายุระหว่าง 3 - 4 ปี ชั้นอนุบาลปีที่ 1 โรงเรียน คลองขวาง จังหวัดตราด ฝึกกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงพิลาทีสเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 25 นาที ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงพิลาทีส มีพัฒนาการด้านร่างกายที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 2

เอกสารและงานที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้รายงานได้ศึกษาเอกสารและงานที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความหมายและองค์ประกอบของพิลาทิส
2. หลักสำคัญของการฝึกพิลาทิส
3. ประโยชน์ของพิลาทิส
4. ลำดับขั้นและองค์ประกอบในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายและองค์ประกอบของพิลาทิส

พิลาทิส หมายถึงการรวมทากการบริหารกายจากทากการออกกำลังกายจากหลายแบบ รวมกัน เช่น ทากจากโยคะและทากการเคลื่อนไหวจากการเต้นรำ เป็นการผสมผสานร่างกายและจิตใจ ประกอบกับการกำหนดลมหายใจในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง พิลาทิสจึงถือเป็นการบริหาร ร่างกายที่มีความปลอดภัยสูงเพราะมีการกระทบกระแทกน้อย การเคลื่อนไหวทางต่างๆ เน้นความนุ่มนวล ต่อเนื่องลื่นไหลอย่างเป็นธรรมชาติ ทากทางออกแบบมาโดยเฉพาะสำหรับการบริหาร ร่างกายทั้งระบบ การทำงานของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ นั้นจะต้องผสมกับการหายใจเป็นจังหวะ ตามที่กำหนด หากเปรียบเทียบกับโยคะของอินเดีย หรือไท้จี้ของจีน พิลาทิสก็เป็นศาสตร์อีกแขนงหนึ่งของซีคโลกตะวันตกที่มีหลักการไม่แตกต่างกัน พิลาทิสยังสามารถนำไปผสมผสานกับศาสตร์ อื่นๆ อย่างเช่น โยคะ เรียกว่า โยคะลาทิส หรือ โยกีลาทิส หรือนำไปดัดแปลงผสมผสานกับทากการ บริหารกับลูกบอล (Fit Ball) เปนตัน (Keane. 1997 : 7)

พิลาทิสเน้นให้ศูนย์พลังบริเวณจุดกึ่งกลางของร่างกาย คือ ตำแหน่งของเพาเวอร์เฮาส์ (Power House) จะอยู่ระหว่างบริเวณช่องท้อง เปนตัวควบคุมการเคลื่อนไหวต่างๆ ดังนั้น การฝึกพิลาทิสจึงเป็นการฝึกฝนเพื่อตั้งพลังในส่วนนี้มาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น โดยอาศัย ความตั้งใจและสมาธิเข้าช่วยซึ่งในที่สุดแล้วจะทำให้การเดิน วิ่ง เคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันเปนไป อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และเป็นการฝึกจิตใจให้สงบไปในตัว พิลาทิสถูกออกแบบมาให้ต่างจาก การบริหารเพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแบบอื่นๆ คือ ในทากบริหารกล้ามเนื้อที่ทำกันทั่วๆ ไปจะเน้นการออกแรงต่อแรงต้านเพื่อสร้างกล้ามเนื้อเป็นสวนๆ เช่น ยกน้ำหนักเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ ต้นแขน กล้ามเนื้อหลัง ฯลฯ ซึ่งมักจะมีลักษณะเปนกล้ามเนื้อมัดสั้นๆหากบริหารไม่ถูกต้องก็มี โอกาสเสียสมดุล และมีแนวโน้มที่จะทำให้ร่างกายเกิดการบาดเจ็บได้ ในขณะที่พิลาทิสจะมุ่งเน้น การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยใช้พลังจากภายในร่างกายออกสู่ภายนอก โดยให้ผู้ฝึกพุ่ง ความสนใจไปที่ หน้าท้องตรงกึ่งกลางของร่างกาย ทำให้ใจให้สงบ มั่นคง แล้วเกร็งกล้ามเนื้อตามทาก ต่างๆ ที่กำหนด ทำซ้ำๆเป็นจังหวะตั้งสมาธิคอยควบคุมการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ พรอม กับการหายใจเข้าและหายใจออกเป็นจังหวะ ทากการฝึกนี้ยังมุ่งเน้นด้านความยืดหยุ่นไปพรอมๆ กับสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อแต่ละสวนของร่างกาย พิลาทิสแบ่งทากบริหารออกเปน 2 กลุ่ม คือ การเล่นบนเบาะหรือแผนรองพื้น และพิลาทิสกับอุปกรณ์นอกจากนั้นยังสามารถแบ่งประเภท ของ พิลาทิสเปนทากบริหารเพื่อการผ่อนคลาย (Relaxation) และทากเพื่อการเสริมสร้างความแข็งแรง (Strength)

หลักสำคัญของการฝึกพิลาทิส

1. Concentration – การมีสมาธิจดจ่ออยู่กับท่าทางที่จะต้องทำในแต่ละขั้นตอน และ ปิดกั้นความคิดอื่นๆ ที่เข้ามาในสมอง ทำให้จิตใจสงบ
2. Breath – หายใจเข้ายาวๆ แล้วหายใจออกให้สุดโดยไม่ต้องกลั้นเก็บไว้ หายใจ อย่างสม่ำเสมอ เช่นเดียวกับการหายใจในชีวิตประจำวัน แต่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องเขาช่วยบังคับให้ ท้องแบนราบทั้งเวลาหายใจเขาและออก
3. Centering – การรวมสมาธิไปที่จุดศูนย์กลางของร่างกายบริเวณหน้าท้อง (Power House) การเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องสำหรับควบคุมท่าบริหารทุกๆ ท่า และทุกๆ ส่วนทำให้ร่างกายทำงานเป็นหน่วยเดียวกัน
4. Control – การควบคุมให้ร่างกายให้ทำงานต้านกับแรงโน้มถ่วงโลก เพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ยิ่งเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ ต้านแรงโน้มถ่วง จะสร้างความแข็งแรงให้ กล้ามเนื้อมากขึ้น
5. Precision – ความถูกต้อง การวางมือ เท้า หรือท่าทางเริ่มต้นในตำแหน่งที่ถูกต้อง จะช่วยควบคุมการเคลื่อนไหว และความต่อเนื่องของการบริหารได้ดี
6. Flowing Movement – การเคลื่อนไหวจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าหนึ่งต้องทำอย่าง ต่อเนื่อง เหมือนวงล้อที่หมุนด้วยความเร็วสม่ำเสมอตลอดระยะเวลาการเคลื่อนไหว (Alycea Ungaro. 2002 : 12)

ประโยชน์ของพิลาทิส

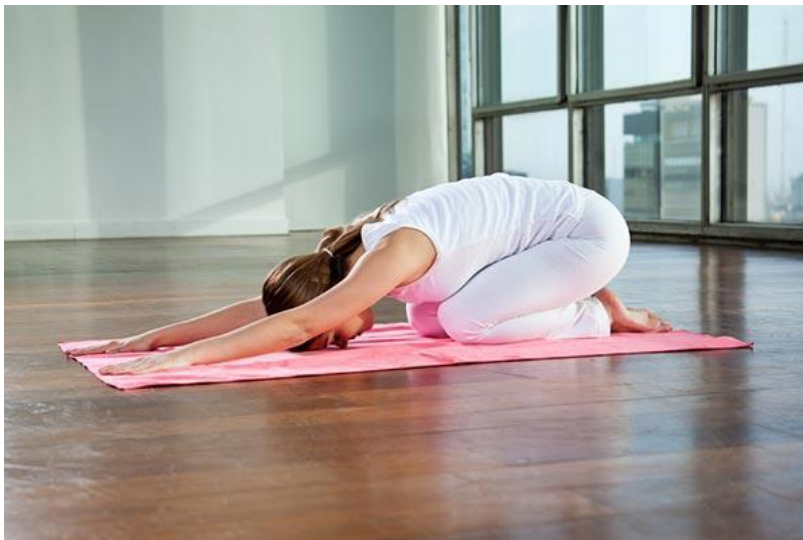
1. พิลาทิสเป็นการฝึกควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายคือ การเคลื่อนไหวไปตาม มุมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างถูกต้อง ควบคุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อและกล้ามเนื้อให้ทำงาน อย่างสมบูรณ์ตามลักษณะของกลศาสตร์การเคลื่อนไหว เช่น การฝึกในท่า เดอะฮันเดรด จะต้อง นอนราบไปกับพื้น แขนเหยียดตรงวางราบไปกับพื้น ขาเหยียดแนบชิดกัน หลังจากนั้นยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นทำมุม 90 องศา กับพื้น จากนั้นยกศีรษะขึ้น สายตามองไปที่ปลายเท้าแขนทั้งสองข้างยกสูงใน ระดับเข่าจากนั้นผ่อนแรงแล้ววางลำตัวขาและลงแล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้นอีกครั้ง
2. ฝึกสมาธิและจิตใจให้สงบมากขึ้น คือการจดจ่ออย่างมีสมาธิกับท่าที่กำลังปฏิบัติใน แต่ละขั้นตอนอย่างมีสติปิดกั้นความคิดอื่นที่จะเข้ามา ทำให้จิตใจสงบ
3. เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายและเพิ่มความยืดหยุ่น ให้กับกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ เช่นท่า ดับเบิล เลก สเตรช ในท่าฝึกนี้สามารถสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายทุกส่วน และในแต่ละท่ายังมีระดับความยากของท่าการฝึกขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้เข้ารับการฝึก
4. แก้ไขปัญหาด้านสุขภาพ เช่น (ผู้ที่กำลังจะเข้ารับการบำบัดด้านกระดูก กล้ามเนื้อ และระบบประสาท (Alycea Ungaro. 2002 : 11) ตัวอย่างเช่น ท่าฟรอนทอลีก ลีฟท์ , ไซด์เลก ลีฟท์ , แบค เลก ลีฟท์ ท่าการฝึกนี้เป็นท่าที่ออกแบบมาเพื่อบริหารและเสริมสร้างความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงต้านสร้างกล้ามเนื้อเป็นสวนๆ หลังจากฝึกจนคุ้นเคยและชำนาญพอสมควรแล้วจึงเพิ่มการฝึกในท่าที่ยากและอาศัยเทคนิคเพิ่มขึ้น

7 ท่าโยคะคลายเครียด” (Livestrong.2559: ออนไลน์)



1. ท่าภูเขา (Mountain Pose)

เริ่มต้นกันด้วยท่าง่าย ๆ อย่างท่าภูเขาซึ่งเป็นท่าเริ่มต้นในการฝึกโยคะ จุดสำคัญที่ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้ก็คือการหายใจเข้าและออกช้า ๆ ลึก ๆ เพื่อให้ออกซิเจนไหลเวียนไปทั่วร่างกาย และทำให้ทุกส่วนในร่างกายได้รับการผ่อนคลายไปพร้อม ๆ กัน



2. ท่าเด็ก (Child Pose)

ท่าเด็ก เป็นท่าโยคะที่นอกจากจะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้แล้วก็ยังช่วยลดอาการปวดเมื่อยที่หลังได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังเป็นท่าโยคะที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของระบบประสาทและกระตุ้นการไหลเวียนของระบบน้ำเหลืองอีกด้วย



3. ท่านอนหงายบิดเอว (Supine Spinal Twist Pose)

การที่ต้องนั่งทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ หลายชั่วโมงต่อวัน จะทำให้เกิดความตึงเครียดสะสมภายในกล้ามเนื้อ ส่งผลให้เราเกิดความเครียดขึ้นมาั่นเอง โดยท่านอนหงายบิดเอวนี้ จะช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายลงอย่างเห็นได้ชัดค่ะ



4. ท่าสะพาน (Bridge Pose)

ความเครียดไม่ได้เกิดขึ้นจากปัญหาที่รุมเร้าเท่านั้น แต่ยังสามารถเกิดจากความเครียดที่สะสมอยู่ในร่างกาย ตามกล้ามเนื้อต่าง ๆ ด้วย ท่าสะพานจะช่วยผ่อนคลายความเครียด อาการเมื่อยล้า ปวดหลัง ปวดหัว และนอนไม่หลับ ใครที่มีปัญหาเหล่านี้ฝึกทำนี้ไม่ผิดหวังค่ะ



5. ท่าผีเสื้อ (Butterfly Pose)

สำหรับคนที่ต้องยืนหรือเดินตลอดทั้งวัน อาจจะมีปวดขา เมื่อยเข่า ท่าผีเสื้อจะช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาและหัวเข่าให้ผ่อนคลายลง อีกทั้งการหายใจเข้า-ออกที่สม่ำเสมอในการฝึกโยคะก็จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายลงอีกด้วย



6. ท่างูเห่า (Cobra Pose)

อีกหนึ่งท่าโยคะที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด ซึ่งท่านี้จะช่วยในการยืดกระดูกสันหลัง และช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณกระดูกสันหลังด้วย เมื่อบริเวณหลังได้รับการยืดเหยียดก็จะทำให้รู้สึกสบายตัวและความเครียดลดลง



7. ท่าศพอาสนะ (Corpse Pose)

แม้ท่าโยคะท่าศพอาสนะนี้ จะเป็นท่าที่ดูง่าย แต่ก็ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ดีที่สุด ๆ เพราะท่านี้จะช่วยให้ร่างกายทุกส่วนจะได้รับการผ่อนคลายอย่างเต็มที่ ทำให้ความเครียดลดลงได้เป็นอย่างดี

ลำดับขั้นและองค์ประกอบในการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย

เขาวลีต ภาคภูมิ (2532: 10-11) ได้ให้ความหมายของการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) วาหมายถึงการเคลื่อนไหวจากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่ง ได้แก่

1. การเดิน (Walking) คือการเคลื่อนที่ตามจังหวะโดยการก้าวเท้าสลับกันไปโน้ศทางใดก็ได้เท่าที่เพนเทาหลักจะสัมผัสกับพื้นตลอดเวลาจนกว่าการถายน้ำหนักตัวไปยังอีกเทาหนึ่งจะเสร็จสิ้น น้ำหนักตัวจะตกบนเทาสองข้างเทาๆกัน ลำตัวตั้งอยู่ในลักษณะสบายๆ ปล่อยแขนให้อยู่ตามธรรมชาติการก้าวเท้าให้ก้าวไปเรื่อยๆตามจังหวะ

2. การวิ่ง (Running) คือการเคลื่อนที่ตามจังหวะโดยการก้าวเท้าสลับกันไปพร้อมกับเปลี่ยนน้ำหนักตัวจากเทาหนึ่งไปยังอีกเทาหนึ่ง ในขณะที่มีการเปลี่ยนน้ำหนักตัวนั้นจะถีบเทาสองตัวขึ้นพ้นจากพื้น เทาทั้งสองจะลอยจากพื้น

3. การก้าวกระโดด (Jumping) คือการสปริงตัวขึ้นจากพื้นแล้วลงสู่พื้นด้วยเทาทั้งสองข้าง

4. การกระโดดเขยง (Hopping) คือการสปริงตัวขึ้นจากพื้นแล้วลงสู่พื้นด้วยเทาข้างใดข้างหนึ่งเพียงข้างเดียว

5. การวิ่งโยง (Leaping) คือการทิ้งน้ำหนักตัวไว้บนเทาหนึ่งแล้วสปริงตัวขึ้นจากพื้นด้วยเทาเดิมนั้นสวิงนีก เทาหนึ่งไปข้างหน้าเพื่อที่จะรับน้ำหนักตัวเวลาลงสู่พื้น

6. การวิ่งสลับเท้า (Skipping) คือการก้าวกระโดดเขยง เว้นแต่จังหวะที่ใช้ในการกระโดดสลับเท่านั้นเร็วและเป็นจังหวะแบง กาวเทาชายกระโดดเขยงด้วยเทาชาย และกาวเทาขวกระโดดเขยงด้วยเทาขวา

7. การลื่นไถล (Sliding) คือการก้าวเทาออกไปข้างหน้าแล้วลากเทาขวาออกไปชิดเทาซ้าย หรือลากเทาซ้ายไปชิดเทาขวา การลากเทาไปชิดแต่ละครั้งต้องไมให้เทาพนพื้นและให้เขากับจังหวะดนตรี

8. การควมมา (Galloping) คือการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยการก้าวแล้วตามชิดอีกเทาหนึ่งเข้าไปชิดเทาหนา เทาเดิมจะนำหนาอายุเสมอ

9. การชิดก้าว (Two-Step) คือการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยการก้าวเทาซ้ายไปข้างหน้า ชิดเทาขวาไปหาเทาซ้าย ทิ้งน้ำหนักตัวมาไว้ที่เทาขวา กาวเทาซ้ายไปข้างหน้าอีกครั้ง พัก ทำซ้ำด้วยเทาขวาชิดเทาซ้าย

เขาวลีต ภาคภูมิ (2542: 155) ได้ขอเสนอแนะสำหรับครูไว้ดังนี้

1. ให้โอกาสและเนื้อที่เด็กได้เคลื่อนไหว

2. สังเกตการณเคลื่อนไหวและจังหวะของเด็กให้เด็กได้เคลื่อนไหวขณะที่ครูเล่นเครื่องดนตรี เช่น เปย์โน เล่นเครื่องดนตรีหรือตบมือตามจังหวะ

3. ช่วยให้เด็กเปลี่ยนแปลงตามจังหวะการเคลื่อนไหวตามจังหวะของตนเองเป็นการเคลื่อนไหวตามจังหวะที่ครูเคาะ

4. ครูเคาะจังหวะลักษณะต่างกันให้เด็กได้เคลื่อนไหวตาม เช่น ซา-เร็ว, ดั่ง-คอย ฯลฯ

5. เล่นเพลงต่างๆแล้วให้เด็กโต้ตอบโดยให้จังหวะนั้นสม่าเสมอและงายต่อการรับฟังครให้เด็กได้มีโอกาสฟงดนตรีและจังหวะก อนทุกครั้งแล้วจึงให้เด็กได้เคลื่อนไหวหรือทำทาทางประกอบโดยคิดว่าจะทำทาทางประกอบอย่างไรด้วยตนเอง ทาทางที่เด็กจะเคลื่อนไหวประกอบดนตรี ได้แก่การเดินตามจังหวะการวิ่ง การกระโดด การเขยงการก้าวกระโดด การหมุนตัวการควมมา ฯลฯ

6. อายาคาดหวังว่าเด็กทุกคนจะตอบสนองหรือทำทาทางเหมือนกัน โดยครูควรเขาใจวา

6.1 เด็กบางคนอาจแสดงทาตามลำพังหรือในกลุ่มเล็กๆ

6.2 การเคลื่อนไหวบางชนิด เช่น การกระโดดต้องอาศัยการควบคุมกล้ามเนื้อมากกว่ากิจกรรมอื่นๆเด็กอายุ 4- 5 ขวบเพียงบางคนเท่านั้นที่จะทำได้ดังนั้นจึงควรให้อิสระแก่เด็กได้แสดงทาทางที่เขาต้องการ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยของสุวรรณีย์ สร้อยเสนา (2559. บทคัดย่อ) ครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับและการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายโดยรวม และรายทักษะของเด็กปฐมวัยที่เกิดจากการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงพิลาทิส กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย - หญิง อายุระหว่าง 3 - 4 ปี ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียน คลองขวาง ตำบลท่ากุ่ม อำเภอเมืองตราด จังหวัดตราด ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง 1 ห้องเรียน และจับสลากเด็ก จำนวน 20 คน ใช้เป็นกลุ่มทดลองเพื่อจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงพิลาทิสเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 25 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงพิลาทิส และแบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านร่างกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .80 ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการทดลองแบบ One-Group Pretest-Posttest Design และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t-test แบบ Dependent

ผลการวิจัย พบว่า เด็กปฐมวัยก่อน และหลังการทดลองมี พัฒนาการทางร่างกายโดยรวม และรายทักษะเฉลี่ย สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงพิลาทิส สามารถส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายของเด็ก ปฐมวัยให้สูงขึ้น อภิปรายได้ดังนี้ 1. พัฒนาการทางร่างกายหลังจากการ จัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงพิลาทิส มีคะแนนก่อนและหลังการทดลอง มีพัฒนาการทางร่างกายราย ทักษะ คือ ทักษะการเดิน ทักษะการยืน และทักษะ การกระโดด และโดยรวม เป็นดังนี้ ก่อนการทดลอง อยู่ในระดับทำได้บ้าง ทุกด้าน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ .88, 1.10, .91 และ .96 คะแนนตามลำดับ และมีค่า เบี่ยงเบนมาตรฐาน .24 ถึง .29 ส่วนหลังการทดลอง อยู่ในระดับทำได้ ทุกด้าน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.69, 1.82, 1.83 และ 1.78 คะแนนตามลำดับ และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน .14 ถึง .21 ทั้งนี้การจัด กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงพิลาทิสนี้ เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับธรรมชาติและสอดคล้องกับพัฒนาการ ของเด็กปฐมวัยที่ชอบเคลื่อนไหว เด็กจะได้เคลื่อนไหว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นการส่งเสริมพัฒนาการ ทางร่างกายด้านทักษะการเดิน ทักษะการยืน และ ทักษะการกระโดดของเด็กให้มีความมั่นคง แม่นยำ และมีความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่นของอวัยวะต่าง ๆ ทำให้โครงสร้างร่างกายยืดตัว เติบโตขึ้น รวมทั้งระบบการหายใจที่ดีด้วย

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรม เคลื่อนไหวเชิงพิลาทิสสามารถส่งเสริมพัฒนาการ ทางร่างกายได้ เด็กได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหว เชิงพิลาทิสที่ครูจัดเป็นเวลา 8 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน และท่าทางในการฝึกฝนส่งผลต่อพัฒนาการด้าน ทักษะการเดิน ทักษะการยืน และทักษะการกระโดด ของเด็กปฐมวัย ผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจในการ ศึกษาพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัยสามารถพัฒนาการทางร่างกายได้อย่างชัดเจน และยังเป็น ข้อมูลสนับสนุนในการอภิปรายผลพัฒนาการทาง ร่างกายได้เป็นอย่างดี