

แผนการจัดประสบการณ์  
กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ สำหรับเด็กปฐมวัย  
ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 อายุ 5-6 ปี  
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565



จัดทำโดย

นางสาวชนัญธิดา ศรีมา

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนบ้านคล้อมิตรภาพที่ ๒๒๖

กลุ่ม ceo ทักษิณกัณฑ์ธารมย์

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑

ตารางการดำเนินกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย

สัปดาห์	วัน / เดือน / ปี	กิจกรรม / ทำประกอบ	เวลา
สัปดาห์ที่ 1	วันจันทร์ 13 มิถุนายน 2565	กิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยพัฒนาศักยภาพพื้นฐาน <b>ทำประกอบ</b> ทำดอกบัว ทำผีเสื้อ ทำพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว ทำงู ทำเด็ก	08.30 – 09.00 น.
	วันพุธ 15 มิถุนายน 2565	กิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยแปลงร่าง สร้างจินตนาการ <b>ทำประกอบ</b> ทำสิงโต ทำยีราฟ ทำไก่ ทำปลา ทำนก ทำกระบวย ทำลิง ทำงู ทำช้าง	08.30 – 09.00 น.
	วันศุกร์ 17 มิถุนายน 2565	กิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบเพลง “ใบไม้ต้นเดียวกัน” <b>ทำประกอบ</b> ทำภูเขา ทำลูกคลื่นทำผีเสื้อ ทำต้นไม้	08.30 – 09.00 น.
สัปดาห์ที่ 2	วันจันทร์ 20 มิถุนายน 2565	กิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” <b>ทำประกอบ</b> ทำดอกไม้บาน ทำภูเขา ทำผีเสื้อ ทำต้นไม้	08.30 – 09.00 น.
	วันพุธ 22 มิถุนายน 2565	กิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “นายพรานกับสัตว์ป่าใจดี” <b>ทำประกอบ</b> ทำพระอาทิตย์ ทำสิงโต ทำจระเข้ ทำยุง ทำต้นไม้ ทำดอกบัวบาน	08.30 – 09.00 น.
	วันศุกร์ 24 มิถุนายน 2565	กิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “เจ้าหมาน้อย ในวันที่ฝนตก” <b>ทำประกอบ</b> ทำกอหญ้า ทำผีเสื้อ ทำดอกไม้บาน ทำหมาน้อย ทำงูน้อย ทำฝนตก ทำนกน้อย ทำพระอาทิตย์ ทำฝนหวาน	08.30 – 09.00 น.
สัปดาห์ที่ 3	วันจันทร์ 27 มิถุนายน 2565	กิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “สัตว์ตื่นตูม” <b>ทำประกอบ</b> ทำต้นไม้ ทำลมกระโชกแรง ทำนก ทำกระบวย ทำกบ ทำยีราฟ	08.30 – 09.00 น.
	วันพุธ 29 มิถุนายน 2565	กิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “เด็กน้อยกับเครื่องบินที่หายไป” <b>ทำประกอบ</b> ทำวัวมอมอ ทำแมวน้ำ ทำช้างไถ่วงง ทำเครื่องบิน ทำผีเสื้อ	08.30 – 09.00 น.

**แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย**  
**ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ( อายุ 5-6 ปี ) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565**  
**สอนวันที่ 1 วันจันทร์ ที่ 13 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2565**

\*\*\*\*\*

**กิจกรรม :** โยคะพัฒนาศักยภาพพื้นฐาน

**จุดประสงค์**

1. เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย
2. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย การเดิน การวิ่ง และการกระโดด

**วิธีดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นนำ**

1. ครูทักทายกับเด็กด้วยเพลง “สวัสดี” จากนั้นร่วมกันเคลื่อนไหวพื้นฐานตามจังหวะ ทิศทาง และหยุดเมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ ดังนี้
  - ให้จังหวะ 1 ครั้ง สม่่าเสมอ แสดงว่า ให้เด็กเดินหรือเคลื่อนไหวไปเรื่อยๆตามจังหวะ
  - ให้จังหวะ 2 ครั้งติดกัน แสดงว่า ให้เด็กหยุดการเคลื่อนไหว โดยเด็กจะต้องหยุดนิ่ง
  - ให้จังหวะเร็ว แสดงว่า ให้เด็กเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว หรือเคลื่อนที่รวดเร็ว
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับโยคะพัฒนาศักยภาพพื้นฐาน และร่วมกันวอร์มร่างกาย ดังนี้
  - เด็กเคยทำท่าโยคะ อะไรบ้าง

**ขั้นดำเนินกิจกรรม**

3. ครูแนะนำกิจกรรมโยคะพัฒนาศักยภาพพื้นฐาน โดยฝึกการหายใจเข้าและควบคุมลมหายใจ เข้า ออกช้าๆ เริ่มจากท่าทางสมมติเป่าลูกโป่งจากนั้นบริหารร่างกายจากกล้ามเนื้อเล็กไปสู่กล้ามเนื้อ มัดใหญ่ โดยใช้ท่าสับมือ กำมือ แบนมือ สับขา
4. ครูสาธิตโยคะพัฒนาศักยภาพพื้นฐาน ดังต่อไปนี้ ท่าดอกบัว ท่าผีเสื้อ ท่าพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว ท่างู ท่าเด็ก โดยเคลื่อนไหวจากการเล่าเรื่องผ่านรูปแบบต่างๆของการเคลื่อนไหว โดยให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นในการทำกิจกรรม

**ขั้นสรุป**

5. เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังจากการทำกิจกรรมโยคะพัฒนาศักยภาพพื้นฐาน โดยการยืดกล้ามเนื้อบริเวณแขนและขา จากนั้นร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับกิจกรรม ดังนี้
  - โยคะมีประโยชน์ต่อร่างกายของเด็กอย่างไร
  - เด็กรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรม

## สื่ออุปกรณ์

1. โปสเตอร์ทำโยคะพื้นฐาน
2. เครื่องเคาะจังหวะ

## การประเมินผล

1. สังเกตพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
2. สังเกตพัฒนาการด้านร่างกาย การเดิน การยืน การกระโดด

## ภาคผนวก

### ทำเครื่องบิน



### ทำงู



ท่าเด็กน้อย



ท่าต้นไม้



แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย  
ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ( อายุ 5-6 ปี ) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565  
สอนวันที่ 2 พุธ ที่ 15 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2565

กิจกรรม : โยคะสำหรับเด็กปฐมวัยแปลงร่าง สร้างจินตนาการ

จุดประสงค์

1. เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย
2. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย การเดิน การวิ่ง และการกระโดด

วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูทักทายกับเด็กด้วยเพลง “สวัสดีแบบไทยและสากล” โดยให้เด็กจับคู่ทักทายกัน และครูใช้เครื่องเคาะจังหวะและให้สัญญาณ ถ้าเคาะจังหวะ 1 ครั้งติดต่อกันให้เด็กเคลื่อนไหวซ้ำๆ ทีละก้าว และถ้าเคาะรัวๆ ให้เด็กเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว
2. เด็กและครูร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยแปลงร่าง สร้างจินตนาการ และร่วมกันวอร์มร่างกาย ดังนี้

- เด็กๆ คิดว่าสัตว์ชนิดไหนบ้าง ที่สามารถนำท่าทางมาเป็นท่าโยคะได้

ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ครูแนะนำกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยแปลงร่าง สร้างจินตนาการ โดยให้เด็กสังเกต บัตรภาพสัตว์โลกน่ารัก จากนั้นให้เด็กจินตนาการท่าทางต่างๆที่เห็นจากบัตรภาพตามความคิดของตนเอง

ขั้นสรุป

5. เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังจากการทำกิจกรรมโยคะพัฒนาศักยภาพพื้นฐาน โดยการยืดกล้ามเนื้อบริเวณแขนและขา จากนั้นร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับกิจกรรม ดังนี้
- โยคะมีประโยชน์ต่อร่างกายของเด็กอย่างไร

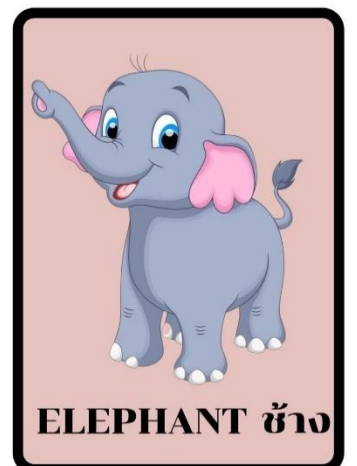
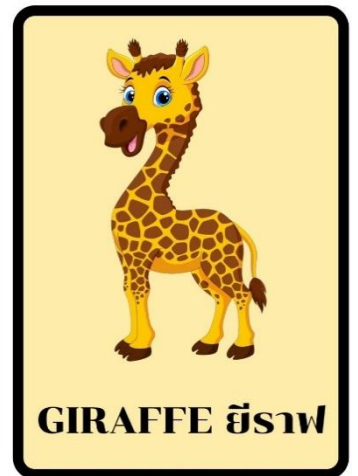
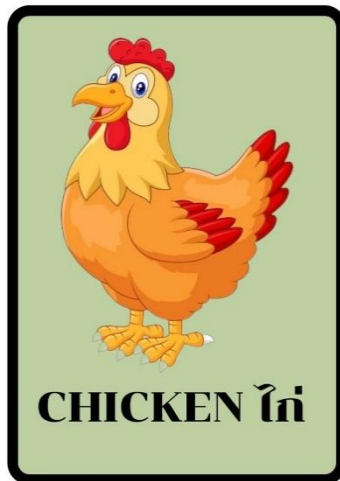
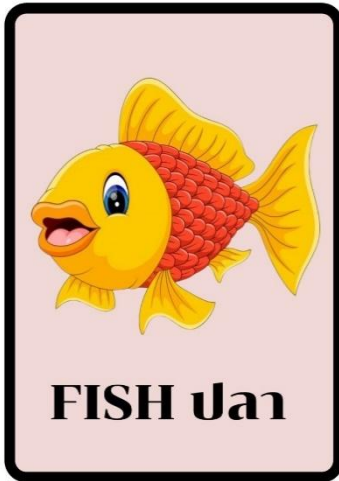
สื่ออุปกรณ์

- 1.บัตรภาพสัตว์โลกน่ารัก
- 2.เครื่องเคาะจังหวะ

การประเมินผล

- 1.สังเกตพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 2.สังเกตพัฒนาการด้านร่างกาย การเดิน การยืน การกระโดด

บัตรภาพสัตว์โลกน่ารัก



**แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย**  
**ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ( อายุ 5-6 ปี ) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565**  
**สอนวันที่ 3 ศุกร์ ที่ 17 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2565**

---

**กิจกรรม :** กิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบเพลง “ไปไม้ต้นเดียวกัน”

**จุดประสงค์**

1. เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย
2. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย การเดิน การวิ่ง และ การกระโดด

**วิธีดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นนำ**

1. เด็กและครูร่วมกันทักทายด้วยเพลง “สวัสดี วันนี้เรามาพบกัน” และนำเครื่องให้จังหวะ 2 ชนิด พร้อมทั้งอธิบายการทำกิจกรรม โดยให้เด็กสลับกันออกมาเป็นผู้นำให้เพื่อนปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกัน คือ

กลอง = การย่ำเท้าอยู่กับที่

นกหวีด = หยุด

เครื่องเคาะจังหวะ = การเดินเคลื่อนที่ไปรอบบริเวณห้องเรียน

**ขั้นดำเนินกิจกรรม**

3. ครูสร้างข้อตกลง ในการทำกิจกรรมร่วมกับเด็ก จากนั้นให้เด็กสังเกตแผ่นชาร์ทเพลง “ไปไม้ต้นเดียวกัน”

4. ครูสาธิตโยคะท่าทางประกอบเพลง “ไปไม้ต้นเดียวกัน” และแนะนำท่าทางโยคะที่ใช้ ประกอบการทำกิจกรรม ได้แก่ ท่าภูเขา ท่าลูกคลื่นท่าผีเสื้อ ท่าต้นไม้ จากนั้นร่วมกันทำกิจกรรม

**ขั้นสรุป**

5. เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังจากการทำกิจกรรมโดยการทำ Body Scan ให้เด็กนอนราบกับพื้น มือทั้งสองข้างแนบชิดลำตัว จากนั้นสรุปประโยชน์จากการเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

**สื่ออุปกรณ์**

1.ชาร์ทเพลง “ไปไม้ต้นเดียวกัน”

2.กลอง นกหวีด เครื่องเคาะจังหวะ

**การประเมินผล**

- 1.สังเกตพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 2.สังเกตพัฒนาการด้านร่างกาย การเดิน การยืน การกระโดด

## ภาคผนวก

### 1. แผ่นชาร์ทเพลง “ ไปไม้ตันเดียวกัน ”

เราคือไปไม้ตันเดียวกัน (2 ครั้ง)

เวลามีมาให้เรา ได้ใช้ร่วมกัน

เราคือไปไม้ตันเดียวกัน

เราคือลูกคลื่นทะเลเดียวกัน (2 ครั้ง)

เวลามีมาให้เรา ได้ใช้ร่วมกัน

เราคือลูกคลื่นทะเลเดียวกัน

เราคือดวงดาวฟ้าเดียวกัน (2 ครั้ง)

เวลามีมาให้เรา ได้ใช้ร่วมกัน

เราคือดวงดาวฟ้าเดียวกัน

ท่าโยคะ ท่าต้นไม้



ท่าผีเสื้อ



**แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย**  
**ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ( อายุ 5-6 ปี ) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565**  
**สอนวันที่ 4 จันทร์ ที่ 20 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2565**

---

**กิจกรรม :** กิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบเพลง “ดั่งดอกไม้บาน”

**จุดประสงค์**

1. เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย
2. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย การเดิน การยืน และการกระโดด

**วิธีดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นนำ**

1. เด็กและครูร่วมกันพูดคำคล้องจอง “สวัสดีตะวัน” จากนั้นเด็กและครูร่วมกันทบทวนการเคลื่อนไหวในท่าพื้นฐาน ทิศทาง จังหวะและสัญญาณ
2. เด็กและครูร่วมกันวอร์มร่างกาย โดยให้เด็กกระโดดตบอยู่กับที่ 10 ครั้งอยู่กับที่

**ขั้นดำเนินกิจกรรม**

3. ครูสร้างข้อตกลง ในการทำกิจกรรมร่วมกับเด็ก จากนั้นให้เด็กสังเกตแผ่นชาร์ทเพลง “ ดั่งดอกไม้บาน ”
4. ครูสาธิตโยคะท่าทางประกอบเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” และแนะนำท่าทางโยคะที่ใช้ประกอบการทำกิจกรรม ได้แก่ ท่าดอกไม้บาน ท่าภูเขา ท่าผีเสื้อ ท่าต้นไม้ จากนั้นร่วมกันทำกิจกรรม

**ขั้นสรุป**

5. เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังจากการทำกิจกรรมโดยการทำ Body Scan ให้เด็กนอนราบกับพื้น มือทั้งสองข้างแนบชิดลำตัว จากนั้นสรุปประโยชน์จากการเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

**สื่ออุปกรณ์**

1. แผ่นชาร์ทเพลง “ดั่งดอกไม้บาน”

**การประเมินผล**

1. สังเกตพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
2. สังเกตพัฒนาการด้านร่างกาย การเดิน การยืน การกระโดด

## ภาคผนวก

### 1.แผ่นชาร์ทเพลง “ ตั้งดอกไม้บาน ”

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก  
ตั้งดอกไม้บาน ภูเขาใหญ่กว้าง  
ตั้งสายน้ำฉ่ำเย็น ตั้งนภาอากาศ  
อันบางเบา

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก  
ตั้งดอกไม้บาน ภูเขาใหญ่กว้าง  
ตั้งสายน้ำฉ่ำเย็น ตั้งนภาอากาศ  
อันบางเบา

ทำผีเสื้อ



ทำภูเขา



ท่าผีเสื้อ



ท่าต้นไม้



**แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย**  
**ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ( อายุ 5-6 ปี ) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565**  
**สัปดาห์ที่ 5 พุธ ที่ 22 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2565**

---

**กิจกรรม :** กิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “นายพรานกับสัตว์ป่าใจดี”

**จุดประสงค์**

1. เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย
2. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย การเดิน การยืน และการกระโดด

**วิธีดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นนำ**

1. เด็กและครุร่วมทักทายสวัสดิ จากนั้นเข้าสู่กิจกรรมโดยการเคลื่อนไหวพื้นฐานตามจังหวะ ซ้ำ เร็ว หายุด จากนั้นร่วมกันสร้างข้อตกลงในการทำท่าทาง ดังนี้

- |          |                |                        |
|----------|----------------|------------------------|
| ครูชูภาพ | “เด็กนอน”      | ให้ทำท่านอนหลับ        |
| ครูชูภาพ | “เด็กอาบน้ำ”   | ให้ทำท่าอาบน้ำ         |
| ครูชูภาพ | “เด็กทานอาหาร” | ให้ทำท่ารับประทานอาหาร |

2. เด็กและครุร่วมกันวอร์มร่างกาย โดยให้เด็กชกมวย 10 ครั้งอยู่กับที่

**ขั้นดำเนินกิจกรรม**

3. ครูแนะนำกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “นายพรานกับสัตว์ป่าใจดี” โดยฝึกการหายใจเข้าและควบคุมลมหายใจเข้าออกซ้ำๆ เริ่มจากท่าทางสมมติเป่าลูกโป่งจากนั้นบริหารร่างกายจากกล้ามเนื้อเล็กไปสู่กล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยใช้ท่าสะบัดมือ กำมือ แบนมือ สะบัดขา

4. ครูสาธิตโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “นายพรานกับสัตว์ป่าใจดี” ดังต่อไปนี้ ท่าพระอาทิตย์ ท่าสิงโต ท่าจระเข้ ท่ายิงธนู ท่าต้นไม้ ท่าดอกบัวบานโดยเคลื่อนไหวจากการเล่าเรื่องผ่านการเล่านิทานของการเคลื่อนไหวท่าโยคะ โดยให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นในการทำกิจกรรม

**ขั้นสรุป**

5. เด็กและครุร่วมกันผ่อนคลายหลังจากการทำกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “นายพรานกับสัตว์ป่าใจดี” โดยการยืดกล้ามเนื้อบริเวณแขนและขา จากนั้นร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับกิจกรรม ดังนี้

- โยคะมีประโยชน์ต่อร่างกายของเด็กอย่างไร
- เด็กรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรม

## สื่ออุปกรณ์

- 1.นิทาน “นายพรานกับสัตว์ป่าใจดี”
- 2.บัตรภาพกิจวัตรประจำวันของเด็ก

## การประเมินผล

- 1.สังเกตพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
- 2.สังเกตพัฒนาการด้านร่างกาย การเดิน การยืน การกระโดด

## ภาคผนวก

### 1. นิทาน “นายพรานกับสัตว์ป่าใจดี”

พระอาทิตย์ขึ้นยามเช้าตรู่ มีนายพรานคนหนึ่งกับคนธนูคู่ใจ เขาเดินผ่านต้นไม้ใหญ่ และไปเจอสิงโตที่กำลังร้องคำราม สิงโตทักทายนายพราน สวัสดิ์นายพราน เจ้าเข้ามาทำอะไรที่ป่าแห่งนี้ นายพรานตอบกลับ สวัสดิ์สิงโต ข้าเข้ามาเก็บดอกบัวให้คุณแม่ จากนั้นนายพรานก็เดินจากไป แล้วก็มาเจอกับจระเข้ที่กำลังว่ายน้ำอยู่ จระเข้ทักทายนายพรานว่า สวัสดิ์นายพราน เจ้าเข้ามาทำอะไรที่สระน้ำแห่งนี้ นายพรานตอบกลับ สวัสดิ์จระเข้ข้าจะรีบไปเก็บดอกบัวให้คุณแม่ จากนั้นนายพรานก็เดินไปเก็บดอกบัว และเดินกลับบ้านอย่างมีความสุข เพราะสัตว์ป่าทั้งหลายต่างทักทายนายพรานอย่างเป็นมิตร

### 2.บัตรภาพกิจวัตรประจำวันของเด็ก



ทำโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย

ท่าจระเข้



**แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย**  
**ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ( อายุ 5-6 ปี ) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565**  
**สอนวันที่ 6 ศุกร์ ที่ 24 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2565**

---

**กิจกรรม :** กิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “เจ้าหมาน้อยในวันที่ฝนตก”

**จุดประสงค์**

1. เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ ขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย
2. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย การเดิน การยืน และการกระโดด

**วิธีดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นนำ**

1. เด็กและครูร่วมกันทักทายสวัสดิ ด้วยเพลง “สวัสดิ ยินดีที่รู้จัก” จากนั้นเข้าสู่กิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐานตามจังหวะช้า เร็ว หยุด จากนั้นร่วมกันสร้างข้อตกลงในการทำท่าทาง โดยให้เคลื่อนไหวเป็นกบ กระต่าย นอน ให้สัญญาณ ดังนี้

- ให้จังหวะ 1 ครั้ง สม่่าเสมอ แสดงว่า ให้เด็กเดินหรือเคลื่อนไหวไปเรื่อย ๆ ตามจังหวะ
- ให้จังหวะ 2 ครั้งติดกัน แสดงว่า ให้เด็กหยุดการเคลื่อนไหว โดยเด็กจะต้องหยุดนิ่ง
- ให้จังหวะเร็ว แสดงว่า ให้เด็กเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว หรือเคลื่อนที่รวดเร็ว

**ขั้นดำเนินกิจกรรม**

3. ครูแนะนำกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “เจ้าหมาน้อยในวันที่ฝนตก” โดยฝึกการหายใจเข้าและควบคุมลมหายใจเข้าออกซ้ำๆ เริ่มจากท่าทางสมมติเป่าลูกโป่งจากนั้นบริหารร่างกายจากกล้ามเนื้อเล็กไปสู่กล้ามเนื้อใหญ่ โดยใช้ท่าสะบัดมือ กำมือ แแบมือ สะบัดขา

4. ครูสาธิตโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “เจ้าหมาน้อยในวันที่ฝนตก” ดังต่อไปนี้  
ท่ากอดหูก้า ท่าผีเสื้อ ท่าดอกไม้บาน ท่าหมาน้อย ท่างูน้อย ท่าฝนตก ท่านกน้อย ท่าพระอาทิตย์ ท่าฝันหวาน โดยเคลื่อนไหวจากการเล่าเรื่องผ่านการเล่านิทานของการเคลื่อนไหวท่าโยคะ โดยให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นในการทำกิจกรรม

## ขั้นสรุป

5. เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังจากการทำกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “เจ้าหมาน้อยในวันที่ฝนตก” โดยการยืดกล้ามเนื้อบริเวณแขนและขา จากนั้นร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับกิจกรรม ดังนี้

- โยคะมีประโยชน์ต่อร่างกายของเด็กอย่างไร
- เด็กรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรม

## สื่ออุปกรณ์

1. นิทาน “เจ้าหมาน้อยในวันที่ฝนตก”
2. เครื่องเคาะจังหวะ

## การประเมินผล

1. สังเกตพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
2. สังเกตพัฒนาการด้านร่างกาย การเดิน การยืน การกระโดด

## ภาคผนวก

### 1. นิทาน “เจ้าหมาน้อยในวันที่ฝนตก”

ณ บริเวณทุ่งหญ้าอันกว้างใหญ่ บรรยากาศร่มรื่น ต้นหญ้าเขียวขจี สายลัดพัดปลิวไสว เหล่าผีเสื้อตัวน้อยได้ออกมาดมดมดอกไม้ และดูดน้ำหวานจากดอกไม้ และเช้าวันหนึ่งที่อากาศร่มรื่นเย็นสบาย ได้มีเจ้าหมาน้อยตัวหนึ่งได้ออกมาวิ่งเล่น ทันใดนั้นก็ได้ยินเสียงอะไรบางอย่างดังขึ้น ชูชูชูชู เจ้าหมาน้อยตกใจเป็นอย่างมาก และรีบวิ่งหนีไป และเสียงที่เจ้าหมาน้อยได้ยินนั้น คือเสียงของเจ้างูที่กำลังนอนอยู่ใต้ต้นไม้ และจู่ๆก็เกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันขึ้น พายุโหมกระหน่ำ พร้อมกับแสงแดดอ่อนๆ และบนท้องฟ้าได้มีเหล่านกน้อยมาบินหาอาหารอย่างเพลิดเพลินอูรา และบินจากไป พร้อมกับพระอาทิตย์ที่ลับขอบฟ้า และเหล่าสัตว์ทั้งหลาย ก็ได้เข้านอนและหลับฝันดี

ท่าโยคะ

ท่าผีเสื้อ



ท่างูน้อย



**แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย**  
**ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ( อายุ 5-6 ปี ) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565**  
**สอนวันที่ 7 จันทร์ ที่ 27 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2565**

---

**กิจกรรม :** กิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “สัตว์ตื่นตูม”

**จุดประสงค์**

1. เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย
2. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย การเดิน การยืน และการกระโดด

**วิธีดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นนำ**

1. เด็กและครูร่วมทักทายสวัสดิ จากนั้นเข้าสู่กิจกรรมโดยการเคลื่อนไหวประกอบเพลง “ออกกำลังกายกับสัตว์ป่า ”

**ขั้นดำเนินกิจกรรม**

3. ครูแนะนำกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “สัตว์ตื่นตูม” โดยฝึกการหายใจเข้าและควบคุมลมหายใจเข้าออกซ้ำๆ เริ่มจากท่าทางสมมติเป่าลูกโป่งจากนั้นบริหารร่างกายจากกล้ามเนื้อมัดเล็กไปสู่กล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยใช้ท่าสะบัดมือ กำมือ แบนมือ สะบัดขา

4. ครูสาธิตโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “สัตว์ตื่นตูม” ดังต่อไปนี้ ท่าต้นไม้ ท่าลมกระโชกแรง ท่านก ท่ากระต่าย ท่ากบ ท่ายีราฟ โดยเคลื่อนไหวจากการเล่าเรื่องผ่านการเล่านิทานของการ์ตูนเคลื่อนไหวทำโยคะ โดยให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นในการทำกิจกรรม

**ขั้นสรุป**

5. เด็กและครูร่วมกันผ่อนคลายหลังจากการทำกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “สัตว์ตื่นตูม” โดยการยืดกล้ามเนื้อบริเวณแขนและขา จากนั้นร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับกิจกรรม ดังนี้

- โยคะมีประโยชน์ต่อร่างกายของเด็กอย่างไร
- เด็กรู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรม

**สื่ออุปกรณ์**

1. นิทาน “สัตว์ตื่นตูม”

**การประเมินผล**

1. สังเกตพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
2. สังเกตพัฒนาการด้านร่างกาย การเดิน การยืน การกระโดด

## ภาคผนวก

### 1. นิทาน “สัตว์ตื่นตูม”

ในป่าแห่งหนึ่ง มีต้นไม้ใหญ่แต่ใบสวยงาม ต้นไม้นี้เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์น้อยใหญ่ในป่า วันหนึ่ง ท้องฟ้ามีดครึ้ม ลมแรงกระหึ่ม ต้นไม้โยกไปมา (พัว พัว พัว ตูม) เจ้านกได้ยิน รีบบินทันใด รีบไปรีบมา ฟ้าผ่าลงมา กระต่ายได้ยิน รีบวิ่งทันใด รีบไปรีบไป ฟ้าผ่าลงมา เจ้ากบได้ยิน กระโดดทันใด รีบไปรีบไป ฟ้าผ่าลงมา ยีราฟได้ยิน หัวเราะทันใด (เสียงหัวเราะยีราฟ) นั้นมันไม่ใช่เสียงฟ้าผ่า ยีราฟโค้งคอ ก้มบอกเพื่อนว่า นั้นมันเสียงของลูกแอปเปิ้ล เพื่อนๆต่างก็โล่งใจ พร้อมถอนหายใจ เฮ้อ ทุกตัวรีบวิ่งเร็วพลัน กลับมาสุขสันต์ที่ต้นไม้เรา

### ทำโยคะ

#### ทำต้นไม้



#### ทำปลา



**แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย**  
**ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ( อายุ 5-6 ปี ) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565**  
**สอนวันที่ 8 พุธ ที่ 29 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2565**

---

**กิจกรรม :** กิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “เด็กน้อยกับเครื่องบินที่หายไป ”

**จุดประสงค์**

1. เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย
2. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย การเดิน การยืน และการกระโดด

**วิธีดำเนินกิจกรรม**

**ขั้นนำ**

1. เด็กและครุร่วมทักทายสวัสดิ จากนั้นเข้าสู่กิจกรรมโดยการเคลื่อนไหวพื้นฐานตามจังหวะ ซ้ำ เร็ว หด จาตนั้นร่วมกันสร้างข้อตกลงในการทำท่าทาง ดังนี้

ครูชูภาพ	“เด็กโกรธ”	ให้ทำท่าโกรธ
ครูชูภาพ	“เด็กร้องไห้”	ให้ทำท่าร้องไห้
ครูชูภาพ	“เด็กมีความสุข”	ให้ทำท่ามีความสุข

**ขั้นดำเนินกิจกรรม**

3. ครูแนะนำกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทาน “เด็กน้อยกับเครื่องบินที่หายไป ” โดยฝึกการหายใจเข้าและควบคุมลมหายใจเข้าออกซ้ำๆ เริ่มจากท่าทางสมมติเป่าลูกโป่งจากนั้นบริหารร่างกายจากกล้ามเนื้อมัดเล็กไปสู่กล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยใช้ท่าสับดมือ กำมือ แบมือ สบดขา

4. ครูสาธิตโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “เด็กน้อยกับเครื่องบินที่หายไป ” ดังต่อไปนี้ ท่าร่วมมอ ท่าแขนน้ำ ท่าข้างไกววง ท่าเครื่องบิน ท่าผีเสื้อ โดยเคลื่อนไหวจากการเล่าเรื่องผ่านการเล่านิทานของการเคลื่อนไหวท่าโยคะ โดยให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นในการทำกิจกรรม

**ขั้นสรุป**

5. เด็กและครุร่วมกันผ่อนคลายหลังจากการทำกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัยประกอบนิทานเรื่อง “เด็กน้อยกับเครื่องบินที่หายไป ” โดยการยืดกล้ามเนื้อบริเวณแขนและขา จากนั้นร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับกิจกรรม ดังนี้

- โยคะมีประโยชน์ต่อร่างกายของเด็กอย่างไร

**สื่ออุปกรณ์**

1. นิทาน “เด็กน้อยกับเครื่องบินที่หายไป ”
2. บัตรภาพเด็กโกรธ เด็กมีความสุข และ เด็กร้องไห้
3. เครื่องเคาะจังหวะ

## การประเมินผล

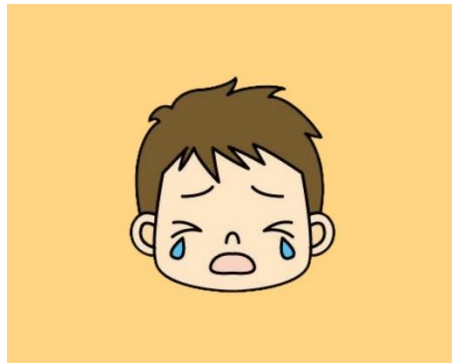
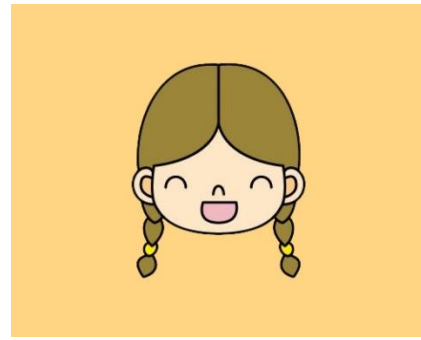
1. สังเกตพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กขณะทำกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
2. สังเกตพัฒนาการด้านร่างกาย การเดิน การยืน การกระโดด

### ภาคผนวก

#### 1. นิทาน “เด็กน้อยกับเครื่องบินที่หายไป ”

ณ ผืนป่าอันกว้างใหญ่ไพศาล สลับไปด้วยเทือกเขาอันยาวใหญ่สุดลูกหูลูกตา และต้นไม้ที่เขียวชอุ่ม สายลมเย็นโบกพลิ้ว ปลิวไสว วันนี้มีเด็กน้อยน่ารักคนหนึ่งได้ออกมาเดินเล่น เขาได้ถือของเล่นคู่ใจของเขา ออกมาด้วยก็คือ เครื่องบิน เครื่องบินร่อนซ้าย เครื่องบินร่อนขวา แต่ทันใดนั้นเอง สายลมแรงได้พัดมา เครื่องบินก็หายวับไปกับตา แม่แล้วสิ เด็กน้อยร้องไห้ และออกเดินทางหาเครื่องบิน เด็กน้อยเดินไปด้วยความ ว่องไว เจอช่างตัวใหญ่กำลังไถวงวง (เสียงช่างร้อง) พี่ช่างครับ/คะ เห็นเครื่องบินของผม/หนู ไหม ช่างตอบกลับ ฉันทไม่เห็น ลองไปถามพี่วัวคูสิ เด็กน้อยเดินไป ด้วยความว่องไว เจอวัวตัวใหญ่ ก้มกินหญ้าอยู่ ( เสียงวัว ร้อง) พี่วัวครับ/คะ เห็นเครื่องบินของผม/หนู ไหม วัวตอบกลับ ฉันทไม่เห็น ลองไปถามแมวน้ำคูสิ เด็กน้อยเดิน ไป ด้วยความว่องไว เจอแมวน้ำตัวใหญ่ที่กินปลาอยู่ พี่แมวน้ำครับ/คะ เห็นเครื่องบินของผม/หนู ไหม แมวน้ำ ตอบกลับ ฉันทไม่เห็น ลองไปถามผีเสื้อคูสิ เด็กน้อยเดินไป ด้วยความว่องไว เจอผีเสื้อตัวใหญ่ที่ดมดมดอกไม้อยู่ ผีเสื้อตอบกลับ ฉันทเห็น ฉันทเห็น ตกอยู่ริมแม่น้ำไง เด็กตอบกลับ หนูขอขอบคุณพี่ๆทั้งหลาย ทำให้หนูได้ เครื่องบินกลับมา ตั้งแต่นี้ไป จะเก็บรักษา ของเล่นมีค่า สุขใจจริงเอ๋ย

## 2. บัตรภาพเด็กโกรธ เด็กมีความสุข และ เด็กร้องไห้



## 3. ทำโยคะ

ท่าเต่า



ท่าเครื่องบิน



ท่าผีเสื้อ

