

การเล่นการออกกำลังกายและพักผ่อน



การเล่นของเด็ก เป็นวิธีการเรียนรู้อย่างหนึ่งโดยธรรมชาติการเล่นของเด็กที่แท้จริงต้องเปิดโอกาสให้เด็กเล่นอย่างอิสระทั้งทางกาย ทางความคิดและทางสังคมเด็กจะมีความสุขเมื่อได้เล่นโดยธรรมชาติแล้วเด็กต้องการเล่นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นสิ่งที่นำไปสู่การเรียนรู้ตามธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมช่วยส่งเสริมพัฒนาการตามวัย ทำให้เด็กเป็นคนช่างสังเกต รู้จักคิดเชื่อมโยงเหตุการณ์การเล่น ช่วยให้เด็กพัฒนาไปสู่วิธีการดำเนินชีวิต เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่นำไปสู่การรู้จักรับผิดชอบตนเอง เรียนรู้ระเบียบวินัย รู้จักควบคุมอารมณ์ ถ้ายทอดจินตนาการ

เด็กเรียนรู้สิ่งต่างๆ โดยการเล่นผ่านทางประสาทสัมผัสการเล่นของเล่นได้สังเกตเห็นความแตกต่างและความคล้ายคลึงของสิ่งต่างๆ ที่เล่น ได้เรียนรู้ รูปร่าง ขนาดความหยาบ ความละเอียดของวัตถุของเล่นนั้น ผู้ปกครองควรจัดเวลา และสถานที่ให้เหมาะสมเพื่อให้เด็กได้ออกกำลังกายเคลื่อนไหว เช่น การคืบคลาน การเกาะเดิน หรือ การวิ่งในที่โล่งกว้าง บรรยากาศถ่ายเท และคำนึงถึงความปลอดภัยเพราะการเล่นการออกกำลังกายมีความสำคัญในการส่งเสริมให้เด็กแต่ละวัยเกิดการเรียนรู้ มีความสนุกสนานได้สำรวจค้นพบสิ่งใหม่ๆ ได้แสดงออกเลียนแบบท่าทางต่างๆ ผู้ปกครองควรให้จัดกิจกรรมที่น่าสนใจ ให้เด็กๆ สามารถเล่นและออกกำลังกายไปด้วยในขณะเดียวกัน หากเห็นว่าเด็กรำเริงแจ่มใสสนุก เพลิดเพลิน แสดงว่า การเล่นและออกกำลังกายของเด็กอยู่ในระดับพอดี ซึ่งจะเกิดผลดี ทำให้เด็กคล่องแคล่วกระฉับกระเฉง กล้ามเนื้อแข็งแรง ฝึกความคิดสร้างสรรค์ และเรียนรู้การแก้ไขปัญหาได้ดี ทั้งนี้ควรให้เด็กอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ และระมัดระวังการเล่นที่ก่อให้เกิดอันตราย หรือการเลียนแบบที่อาจทำให้เด็กใช้ความรุนแรงเช่น การเล่นโลดโผนรุนแรง การเลียนแบบที่ไม่ดี เช่น เล่นอาวุธ หรือสถานที่ที่ไม่ปลอดภัย เช่น ที่สูงถนน ใกล้น้ำ เป็นต้น

