

# การเล่น และของเล่น เพื่อสร้างเสริมพัฒนาการเด็ก



การเล่นเป็นกิจกรรมหลักของเด็กทุกช่วงวัยและมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของเด็กอย่างมาก การเล่นที่ดีควรเป็นการเล่นที่กระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ดังนั้นผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กควรทราบพัฒนาการปกติตามวัยของเด็ก เพื่อที่จะเล่น และจัดของเล่นให้เหมาะสม ของเล่นที่ดีที่สุดของเด็กคือ การที่ผู้ใหญ่เล่นกับเด็ก เพื่อส่งเสริมสายสัมพันธ์ในครอบครัว และ เสริมสร้างจินตนาการให้แก่เด็ก เพราะผู้ใหญ่สามารถคิดวิธีการเล่นที่หลากหลาย บางครั้งของเล่นชิ้นเดียวอาจเล่นกับเด็กได้หลายช่วงวัย เช่น บล็อกตัวต่อขนาดใหญ่สีสันสดใส หลากหลายสี หากเด็กวัย 6-9 เดือน ก็ให้ฝึกการหยิบจับสิ่งของ วัย 1-2 ปี ก็ให้ฝึกเรียงสี ต่อเป็นรูปทรงต่างๆ วัย 3-4 ปี ฝึกต่อเป็นรูปทรงโดยใช้จินตนาการ

## พัฒนาการ และการเล่นของเด็กแรกเกิด- 6 เดือน

เด็กช่วงวัยนี้ส่วนใหญ่มักนอนอยู่กับที่หรือพลิกคว่ำ พลิกหงายได้ ดังนั้นของเล่นที่ดีที่สุดคือผู้เลี้ยงดูพูดคุย หยอกล้อกับเด็ก อาจแขวนโมบายให้เด็กมอง ของเล่นที่มีผิวสัมผัสต่างๆ ที่ขึ้นไม่เล็กเกินไป ไม่แหลมคมและไม่มีสีที่เป็นอันตรายเนื่องจากเด็กอาจนำเข้าปากและติดคอ

## พัฒนาการ และการเล่นของเด็ก 6 เดือน- 1 ปี

เด็กช่วงวัยนี้เริ่มนั่ง คลาน หรือเกาะยืน ใช้มือหยิบจับสิ่งของได้ดี เล่นน้ำลายส่งเสียงได้หลายเสียง การเล่นในวัยนี้คือ เล่นจ๊ะเอ๋ ฟังและทำตามเพลงที่มีทำประกอบ เช่น จับปูดำ อ่านหนังสือให้ฟังโดยใช้เสียงสูงเสียงต่ำ สิ่งควรระวังในเด็กวัยนี้คือ เด็กสามารถคลาน ได้อาจใช้มือปลั๊กไฟ หรือพัดลม

## พัฒนาการ และการเล่นของเด็ก 1 -2 ปี

เด็กวัยนี้ เริ่มเดินคล่อง รื้อ ขอบป็นปาย ชอบช่วยเหลือตนเอง เช่น อยากกินข้าวด้วยตนเองแต่อาจยังหกเลอะเทอะบ้าง ดังนั้นควรเปิดโอกาสให้เด็กมีกิจกรรมกลางแจ้งเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่ ของเล่นในวัยนี้ได้แก่รถที่มีสายเพื่อฝึกลากจูง ลูกบอลลูกใหญ่เพื่อฝึกเตะ เปิดโอกาสให้ช่วยเหลือตนเอง เช่น กินข้าวเอง ล้างมือ ฝึกกลิ้งเนื้อมือเช่น บล็อกขนาดใหญ่สีสันสดใส

## พัฒนาการ และของเล่นของเด็ก 2-4 ปี

เด็กวัยนี้เคลื่อนไหวคล่อง ทรงตัวได้ดี พูดเก่ง และรู้เรื่องมากขึ้น อยากมีเพื่อนเล่น ดังนั้นควรส่งเสริมโดยการ พาไปเล่นเครื่องเล่นสนาม เพื่อจะได้ฝึกเรื่องกล้ามเนื้อ และมีโอกาสเจอเด็กคนอื่น เสริมสร้างทักษะทางสังคม ของเล่นที่เหมาะสมคือ ภาพติดต่อ บล็อกไม้ บินดินน้ำมัน ลูกบอล จักรยานสามล้อ

ผศ.พญ. จิรพันธ์ วีรกุล  
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร