

รายงานผล

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย



โดย

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส สังกัดเทศบาลตำบลเชิงแส

วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส อำเภอกระแสดินธุ์ จังหวัดสงขลา

สำนักปลัด จ.ช.บ.ช.
 กองคลัง
 กองช่าง
ที่ สข ๕๕๔๐๔/๗๓๙



เทศบาลตำบลเชิงแส
เลขที่รับ.๓๓ / ๒๕๖๒
วันที่ ๕ ธ.ค. ๖๒
สำนักงานเทศบาลตำบลเชิงแส ๐๐๖.

อำนาจกระแสลินธุ์ จังหวัดสงขลา
๙๐๒๓๐

๓ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง รายงานผลโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

เรียน ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแส

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบรายงานผลการดำเนินโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส กองการศึกษา สังกัดเทศบาลตำบลเชิงแส ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแส โครงการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อที่พบบ่อยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จำนวนเงิน ๒๓,๘๘๒ บาท นั้น

บัดนี้ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส กองการศึกษา สังกัดเทศบาลตำบลเชิงแส ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมเสริมจรรี้อยและบรรล่วัตถุประสงค์ของโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัยตามรายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

จรรยาพร บุญยอด

(นางจรรยาพร บุญยอด)

ครู คศ.๑

เขียน ๖ ธ.ค. ๖๒ / ๖๓๑ / ๒๓๖๒

๗๗๑. ยานเชิงแส กองการศึกษา
ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมเสริมจรรี้อยและบรรล่วัตถุประสงค์ของโครงการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

จรรยาพร

๖ ธ.ค. ๖๒

กองการศึกษา

โทร ๐-๗๔๓๕-๕๒๔๕

โทรสาร ๐-๗๔๓๕-๕๒๔๕

เพื่อตรวจสอบโครงการ
โครงการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ
ที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส

ส่วนที่ ๑ แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุน
หลักประกันสุขภาพ

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

๑ ผลการดำเนินงาน

จากการดำเนินโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย โดย
กลุ่มเป้าหมายคือ ผู้ปกครองและเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส จำนวน ๕๐ คน ได้จัดให้ความรู้
ผู้ปกครองและสาธิตวิธีการออกกำลังกายของเด็กโดยใช้อุปกรณ์ ในวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เพื่อ
เป็นแบบอย่างให้ผู้ปกครองสามารถเอาไปฝึกและปฏิบัติให้แก่บุตรหลานที่บ้าน ได้

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุวัตถุประสงค์

บรรลุวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุวัตถุประสงค์

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ/กิจกรรม จำนวน ๕๐ คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ๒๓,๘๘๒ บาท

งบประมาณที่เบิกจ่ายจริง ๒๓,๘๘๒ บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

งบประมาณเหลือส่งกองทุน ๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๐

๔. รายการค่าใช้จ่าย

งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแส จำนวน 23,882 บาท
(สองหมื่นสามพันแปดร้อยแปดสิบสองบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

ที่	วัตถุประสงค์	จำนวน	ราคาต่อชิ้น	รวมเป็นเงิน	หมายเหตุ
1	อาหารกลางวัน	50 กล่อง	50	2,500	
2	อาหารว่างและเครื่องดื่ม	50 ชุด	25	1,250	
3	เครื่องเสียงแบบพกพา	1 เครื่อง	5,000	5,000	
4	ชุดออกกำลังกายผู้ใหญ่	5 อัน	250	1,250	
5	ชุดออกกำลังกายเด็ก	20 อัน	200	4,000	
6	เฟรชไดร์	1 อัน	700	700	
7	วิทยากร	2 คน	300	600	
8	ไวเน็ต	1 แผ่น	432	432	
9	ริบบิ้นผ้า	5 ม้วน	200	1,000	
10	ลูกฟุตบอล	3 ลูก	350	1,050	

ที่	วัสดุอุปกรณ์	จำนวน	ราคาต่อชิ้น	รวมเป็นเงิน	หมายเหตุ
11	กรวยขนาดกลาง	1 โหล	1,800	1,800	
12	เชือกกระโดด	1 โหล	1,800	1,800	
13	เอกสาร	50 ชุด	30	1,500	
14	ไมโครโฟน	1 ตัว	1,000	1,000	
รวมเป็นเงินทั้งหมด (ทุกรายการถ้วนเฉลี่ยกันได้ตามที่จ่ายจริง)				23,882	

๕. ผลที่ได้รับจากโครงการ

- ๕.๑ เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส มีสุขภาพแข็งแรงเจริญเติบโตอย่างสมวัย
- ๕.๒ ลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ให้แก่เด็ก เพราะเด็กมีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น
- ๕.๓ ผู้ปกครองนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาลูกที่บ้านได้

แบบเสนอแผนงาน /โครงการ /กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแส

เรื่อง ขอเสนอโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแส

ด้วยศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย ในปีงบประมาณ 2562 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เป็นเงิน 23,882 บาท (สองหมื่นสามพันแปดร้อยแปดสิบสองบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันพบว่าเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส มีปัญหาทางสุขภาพจำนวน 20 คน มีน้ำหนักเกินและน้ำหนักน้อยกว่าเกินจำนวนเด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส และยังเป็นโรคที่เกี่ยวกับภูมิแพ้หรืออาจจะไม่สบายบ่อย ๆ ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้สามารถบ่งบอกได้เป็นอย่างดีว่าเด็ก ๆ ควรจะต้องมีการออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ประกอบกับในปัจจุบันมีเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่ไม่หยุดนิ่งส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องมีความสนใจเทคโนโลยีในรูปแบบของโทรทัศน์ เกม คอมพิวเตอร์ อีกทั้งเด็กยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องกล่าวคือชอบบริโภคขนมขบเคี้ยวไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย ขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม ทำให้การเจริญเติบโตของเด็กผิดปกติและส่งผลให้เด็กมีสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ที่ไม่สมบูรณ์ ไม่แข็งแรง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการของเด็กได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ แล้วส่งเสริมให้เด็กเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรงในวันหน้า จะต้องคำนึงถึงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อให้เด็กเจริญเติบโตอย่างสมวัย มีพละทานามัยสมบูรณ์ แข็งแรง ซึ่งผู้ที่อยู่รอบตัวเด็กเองมีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมการออกกำลังกายของเด็ก หมายถึง พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู จะต้องทำเป็นตัวอย่างให้เด็กเห็นและปฏิบัติตาม เพราะการทำให้เด็กรักการออกกำลังกาย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นการสร้างคุณลักษณะนิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายของเด็ก ไปตลอดชีวิต

ดังนั้น จึง ได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย ซึ่งเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยโดยใช้อุปกรณ์ เป็นวิธีที่เหมาะสม โดยการกระตุ้น ให้เด็กเกิดความสนุกสนานจากการออกกำลังกาย เพราะการนำอุปกรณ์มาใช้ในการออกกำลังกายทำให้เด็กรู้สึกเหมือนได้เล่นของเล่น เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกาย แข็งแรง ฟ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆอีกด้วย ด้วยความตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าวจึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส เทศบาลตำบลเชิงแส อำเภอกระแสดินรุ้ง จังหวัดสงขลา ขึ้น

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส มีสุขภาพแข็งแรงเจริญเติบโตอย่างสมวัย
2. เพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ให้แก่เด็ก
3. เพื่อเป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพ แก่ชุมชนต่อไป

2. วิธีดำเนินงาน

1. ประชุมและแต่งตั้งคณะทำงาน

1.1 ประชุมเพื่อวางแผนการทำงาน

1.2 แบ่งบทบาทหน้าที่คณะทำงาน

2. จัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ในการทำโครงการ

2.1 เครื่องเสียง

2.2 ชุดลำโพงของเด็ก และของผู้ใหญ่

2.3 เฟรชไดร์

2.4 ธิบีน

2.5 ลูกฟุตบอล

2.6 กรวยขนาดกลาง

2.7 เชือกกระโดด

2.8 ทำป้ายไว้นิล

2.9 ไมโครโฟน

3. จัดประชุมผู้ปกครอง

3.1 จัดสถานที่อบรมผู้ปกครองเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายของเด็กโดยเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลกระแสดินธุ์ จำนวน 2 ท่าน

3.2 สาธิตวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยใช้อุปกรณ์

3.3 ให้ผู้ปกครองได้ลงมือทำ พร้อมกับเด็ก โดยมีวิทยากรเป็นผู้นำ

3. ระยะเวลาดำเนินงาน

ระหว่างเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 – เดือนกันยายน พ.ศ.2562

4. สถานที่ดำเนินการ

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส สังกัดเทศบาลตำบลเชิงแส อำเภอกระแสดินธุ์ จังหวัดสงขลา

5. เป้าหมาย

นักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส/ผู้ปกครอง / วิทยากร / ครูผู้ดูแลเด็ก / เจ้าหน้าที่พนักงานเทศบาลตำบล
เชิงแส จำนวน 50 คน

6. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแส จำนวน 23,882 บาท รายละเอียด ดังนี้

ที่	วัสดุอุปกรณ์	จำนวน	ราคาต่อชิ้น	รวมเป็นเงิน	หมายเหตุ
1	อาหารกลางวัน	50 กล่อง	50	2,500	
2	อาหารว่างและเครื่องดื่ม	50 ชุด	25	1,250	
3	เครื่องเสียงแบบพกพา	1 เครื่อง	5,000	5,000	
4	ชุดสูทผู้ใหญ่	5 อัน	250	1,250	
5	ชุดสูทของเด็ก	20 อัน	200	4,000	
6	เฟรชโคร์	1 อัน	700	700	
7	วิทยากร	2 คน	300	600	
8	ไวน์ล	1 แผ่น	432	432	
9	ริบบิ้นผ้า	5 ม้วน	200	1,000	
10	ลูกฟุตบอล	3 ลูก	350	1,050	
11	กรวยขนาดกลาง	1 โหล	1,800	1,800	
12	เชือกกระโดด	1 โหล	1,800	1,800	
13	เอกสาร	50 ชุด	30	1,500	
14	ไมโครโฟน	1 ตัว	1,000	1,000	
รวมเป็นเงินทั้งหมด (ทุกรายการตัวเลขกันได้ตามที่จ่ายจริง)				23,882	

7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เด็กเกิดกระบวนการเรียนรู้และมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย
2. เกิดหลักสูตร โรงเรียนเรื่องการออกกำลังกาย
3. เด็กรู้จักประโยชน์ของการออกกำลังกาย
4. เด็กรู้จักวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน
5. ครูบุคลากรในศูนย์เด็กเล็กบ้านเชิงแสและชุมชนได้มีส่วนร่วมในโครงการ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

(ลงชื่อ)..... นิสราพร..... โมงทูน..... ผู้เสนอโครงการ

(นางสาว นิสราพร โมงทูน)

ตำแหน่ง ผู้ดูแลเด็ก

8. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการดำเนินการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

8.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส

8.1.1 หน่วยงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส

8.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.2557 ข้อ 7)

8.1.2 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/ผู้ปกครอง/คนพิการ ข้อ 7(3)

8.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557

8.1.3 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียนที่ขาดสารอาหาร จำนวน 11 คน

8.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

8.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

8.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

8.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

8.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

8.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

8.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

8.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

8.4.2.8 อื่น ๆ (ระบุ)

สรุปแบบประเมินความพึงพอใจ

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย
ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส ตำบลเชิงแส อำเภอกระแสดินธุ์ จังหวัดสงขลา
วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒

รายการประเมิน จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการทำแบบประเมิน ๕๐ คน ตามรายละเอียดสรุปจากแผนประเมิน

๑. ความเหมาะสมของกิจกรรมในการจัดโครงการ

ระดับดีมาก	๑๔๐	คะแนน
ระดับดี	๖๐	คะแนน
ระดับพอใช้	๒๑	คะแนน
ระดับปรับปรุง	-	คะแนน
ระดับไม่ผ่านการประเมิน	-	คะแนน

๒. ความเหมาะสมของสถานที่จัดโครงการ

ระดับดีมาก	๒๐๕	คะแนน
ระดับดี	๓๖	คะแนน
ระดับพอใช้	-	คะแนน
ระดับปรับปรุง	-	คะแนน
ระดับไม่ผ่านการประเมิน	-	คะแนน

๓. สามารถนำความรู้ไปใช้ได้จริง

ระดับดีมาก	๑๕๕	คะแนน
ระดับดี	๔๘	คะแนน
ระดับพอใช้	๒๑	คะแนน
ระดับปรับปรุง	-	คะแนน
ระดับไม่ผ่านการประเมิน	-	คะแนน

๔. การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม

ระดับดีมาก	๑๔๐	คะแนน
ระดับดี	๕๒	คะแนน
ระดับพอใช้	๒๑	คะแนน
ระดับปรับปรุง	-	คะแนน
ระดับไม่ผ่านการประเมิน	-	คะแนน

๕. ประโยชน์และความรู้ที่ได้รับ

ระดับดีมาก	๑๖๕	คะแนน
ระดับดี	๕๖	คะแนน
ระดับพอใช้	๘	คะแนน
ระดับปรับปรุง	-	คะแนน
ระดับไม่ผ่านการประเมิน	-	คะแนน

ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ

๑. เป็นกิจกรรมที่ดีทำให้เด็กสนุกสนาน

๒. กิจกรรมมีประโยชน์ต่อเด็กผู้ปกครองสามารถนำไปใช้กับลูกได้ที่บ้าน

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ช่วงเช้า 08.00 - 12.00 น.	ช่วงบ่าย 13.00 - 16.30 น.	หมายเหตุ
29.	ร.ศ. 10225 มอกม	10225	10225	
30.	ร.ศ. 10225 มอกม	10225	10225	
31.	ร.ศ. 10225 มอกม	10225	10225	
32.	นาย อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
33.	นาย อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
34.	นาง อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
35.	นาง อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
36.	นาง อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
37.	นาง อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
38.	นาง อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
39.	นาง อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
40.	นาง อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
41.	นาง อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
42.	นาง อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
43.	นาง อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
44.	นาง อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
45.	นาง อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
46.	นาง อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
47.	นาง อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
48.	นาง อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
49.	นาง อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	
50.	นาง อ.ค.ค. วิทยาลัยชบ	ค.ค.ค.	ค.ค.ค.	

รายนามนักเรียน

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส สังกัดเทศบาลตำบลเชิงแส

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	ชื่อเล่น	วัน/เดือน/ปีเกิด	น้ำหนัก/ส่วนสูง
1	เด็กชายอมรินทร์ มหาวงศ์	น้องฟลุค	14 มี.ย.2558	
2	เด็กหญิงกัญญาวีร์ เอียดจงดี	น้องกอญา	4 ต.ค. 2558	
3	เด็กหญิงสุพิชา ขมภูทอง	น้องแกรนด์	30 ต.ค. 2558	
4	เด็กชายปารามะย สุชนะนันท์	น้องธาวิณ	31 ธ.ค. 2558	
5	เด็กชายรณชัย มากกิม	น้องคิง	2 ก.ย. 2558	
6	เด็กชายณัฐสิทธิ์ สุราทะโร	น้องณัฐ	3 ธ.ค. 2558	
7	เด็กชายภัทรพล คู่มณีเยี่ยม	น้องนะโม	22 ก.พ. 2559	
8	เด็กชายธนเดช ไชยสาส์	น้องมีตังค์	14 พ.ค. 2559	
9	เด็กชายวชิรวิทย์ ชูแก้ว	น้องบีเอ็ม	31 มี.ค.2559	
10	เด็กชายพิชัยยุทธ พูลม่น	น้องพีม	31 ต.ค.2558	
11	เด็กชายธีรภัทร นวลแก้ว	น้องก๊ต	11 ส.ค.2558	
12	เด็กหญิงพรรณมด จันทร์ธร	น้องออม	1 มี.ย.2558	
13	เด็กหญิงณัฐริดา ทองคำ	น้องน้ำหวาน	12 ส.ค.2559	
14	เด็กชายชินทัตภัทร เกตบุญ	น้องโอม	30 ต.ค.2559	
15	เด็กชายจักรพล ทองประจักษ์	น้องออดี	22 ก.ค.2559	
16	เด็กหญิงสุพิศา พร้อมมูล	น้องสุนิศา	27 พ.ค.2559	
17	เด็กชายนัทวัฒน์ เทพรัักษ์	น้องนัทวัฒน์	12 ต.ค.2559	
18	เด็กชายกิตติกวิน กลีบทอง	น้องเลโก้	26 เม.ย.2559	
19	เด็กชายนราธิป มอกมา	น้องชานดำ	25 ธ.ค.2559	
20	เด็กชายพศิพร ส่วยงาม	น้องพีม	21 พ.ค.2558	
21	เด็กหญิงญาดา หนูยิ้มซ้าย	น้องดาด้า	7 พ.ย.2558	
22	เด็กชายศิวกร ศรีขวัญ	น้องตะวัน	9 ม.ค.2559	
23	เด็กหญิงปิ่นทาร์ซี่ ขวัญซ้าย	น้องปราว	20 ต.ค.2559	
24	เด็กชายอาริรัตน์ คำช่วย	น้องเทียน	28 เม.ย.2560	
25	เด็กหญิงเมธาวดี แก้วแสงอ่อน	น้องเมธาวดี	7 เม.ย.2559	
26	เด็กหญิงคณิศร วงษ์ศรีเมือง	น้องเชียมซี	14 มี.ค.2560	
27	เด็กชายภูผา คงวิวัฒน์สกุล	น้องตะวัน	3 มี.ค.2560	
28	เด็กหญิงณัฐริษา รัตนสุวรรณ	น้องไฟกัส	7 มี.ค.2560	
29	เด็กหญิงณัฐริดา รัตนสุวรรณ	น้องโบนัส	7 มี.ค.2560	
30	เด็กชายกระแสสินธุ์ ทองมี	น้องกระแสสินธุ์	30 มี.ย.2559	

คำกล่าวรายงาน

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

๒๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒

เรียน ท่านประธานในพิธี

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส จัดการเรียนการสอนโดยมีเด็กในสังกัด จำนวน ๓๘ คน รับผิดชอบอายุ ๒ ปีครึ่ง ถึง ๔ ปี มีครูผู้ดูแลเด็กจำนวน ๔ คน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

เพราะเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยใช้อุปกรณ์ เป็นวิธีที่เหมาะสม โดยการกระตุ้น ให้เด็กเกิดความสนุกสนานจากการออกกำลังกาย เพราะการนำอุปกรณ์มาใช้ในการออกกำลังกายทำให้เด็กรู้สึกเหมือนได้เล่นของเล่น เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆอีกด้วย ด้วยความตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าวจึงได้จัดทำ โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้ อุปกรณ์สำหรับเด็ก

บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ใคร่ขอเรียนเชิญท่านประธานได้กล่าวเปิดและให้โอวาทแก่เด็ก ขอเรียนเชิญค่ะ

คำกล่าวเปิด

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

๒๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒

คณะกรรมการบริหารศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแสและผู้เข้าร่วม
โครงการทุกท่าน

ฟังจากที่กล่าวรายงาน กระทบเห็นว่าการออกกำลังกายโดยใช้
อุปกรณ์ เป็นวิธีที่เหมาะสม และยังส่งเสริมให้เด็กเจริญเติบโตมีพัฒนาการ
สมวัยสมวัย มีพละนามัยสมบูรณ์ แข็งแรง ซึ่งผู้ที่อยู่รอบตัวเด็กเองมีบทบาท
สำคัญต่อการส่งเสริมการออกกำลังกายของเด็ก หมายถึงถึง พ่อ แม่
ผู้ปกครอง ครู จะต้องทำเป็นตัวอย่างให้เด็กเห็นและปฏิบัติตาม เพราะการทำ
ให้เด็กรักการออกกำลังกาย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นการสร้าง
คุณลักษณะนิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายของเด็กไปตลอด และเป็นผู้ใหญ่ที่มี
สุขภาพแข็งแรงในวันหน้า

ขอให้การจัดโครงการดำเนินไปด้วยดี บรรลุวัตถุประสงค์ทุก
ประการ

บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ขอเปิดโครงการ ณ บัดนี้

ที่ สข ๕๕๔๐๔/ ๗๑๓



สำนักงานเทศบาลตำบลเชิงแส
หมู่ที่ ๓ ตำบลเชิงแส อำเภอกระแสนินธุ์
จังหวัดสงขลา ๙๐๒๗๐

๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตเป็นวิทยากร โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

เรียน นางนงวัศ ศรีสุวรรณ

ด้วยในวันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส ตำบลเทศบาลตำบลเชิงแสได้จัดโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อให้เด็กนักเรียนและผู้ปกครองทราบถึงความสำคัญและส่งเสริมพัฒนาการของเด็กเล็ก ทำกิจกรรมร่วมกับผู้ปกครองและชุมชน

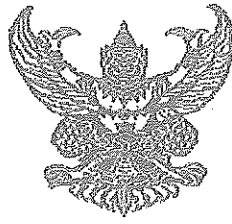
ในการนี้ เทศบาลตำบลเชิงแสและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส กำหนดให้มีการจัดโครงการในวันดังกล่าวตั้งแต่วันที่ ๐๙.๑๐.๖๒ ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส ตำบลเชิงแส อำเภอกระแสนินธุ์ จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดทราบและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายทิวา สังขบุญญา)
นายกเทศมนตรีตำบลเชิงแส

ที่ สข ๕๕๔๐๔/ ๗๑๓



สำนักงานเทศบาลตำบลเชิงแส
หมู่ที่ ๑ ตำบลเชิงแส อำเภอกะเสสินธุ์
จังหวัดสงขลา ๙๐๒๗๐

๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

เรียน อาจารย์รยาพร บุญยอด

ด้วยในวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส สังกัดเทศบาลตำบลเชิงแสได้จัด โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อให้เด็กนักเรียนและผู้ปกครองทราบถึงความสำคัญและส่งเสริมพัฒนาการของเด็กเล็ก ทำกิจกรรมร่วมกับผู้ปกครองและชุมชน

ในการนี้ เทศบาลตำบลเชิงแสและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส กำหนดให้มีการจัด โครงการในวันดังกล่าวตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐น. ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส ตำบลเชิงแส อำเภอกะเสสินธุ์ จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดทราบและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายทิวา สังขบุญญา)

นายกเทศมนตรีตำบลเชิงแส

ที่ สข ๕๕๔๐๔/ ๗๗๓



สำนักงานเทศบาลตำบลเชิงแส
หมู่ที่ ๓ ตำบลเชิงแส อำเภอกระเส็นสุ์
จังหวัดสงขลา ๙๐๒๗๐

๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญร่วมโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

เรียน ผู้ปกครองนักเรียนทุกท่าน

ด้วยในวันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส สังกัดเทศบาลตำบลเชิงแสได้จัดโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อให้เด็กนักเรียนและผู้ปกครองทราบถึงความสำคัญและส่งเสริมพัฒนาการของเด็กเล็ก ทำกิจกรรมร่วมกับผู้ปกครองและชุมชน

ในการนี้ เทศบาลตำบลเชิงแสและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส กำหนดให้มีการจัดโครงการในวันดังกล่าวตั้งแต่วันที่ ๐๘.๓๐น. ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส ตำบลเชิงแส อำเภอกระเส็นสุ์ จังหวัดสงขลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นุชทิวา สังขบุญญา)

นายกเทศมนตรีตำบลเชิงแส

กำหนดการจัดโครงการโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

วัน.....พฤษภาคมที่.....๒๕.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. 2562

ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านเชิงแส

สังกัดเทศบาลตำบลเชิงแส อำเภอกระเสสินธุ์ จังหวัดสงขลา

เวลา 08.00 - 08.30 น. - ลงทะเบียนรับเอกสาร

เวลา 09.00 - 09.30 น. - พิธีเปิด โดยนายกเทศบาลตำบลเชิงแส กล่าวเปิดโครงการ

เวลา 09.30 - 10.30 น. - ฟังคำบรรยายจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลกระเสสินธุ์เกี่ยวกับสุขภาพเด็กปฐมวัย

เวลา 10.30 - 10.50 น. - พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา 10.50 - 12.00 น. - ฟังคำบรรยายจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลกระเสสินธุ์เกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายของเด็ก

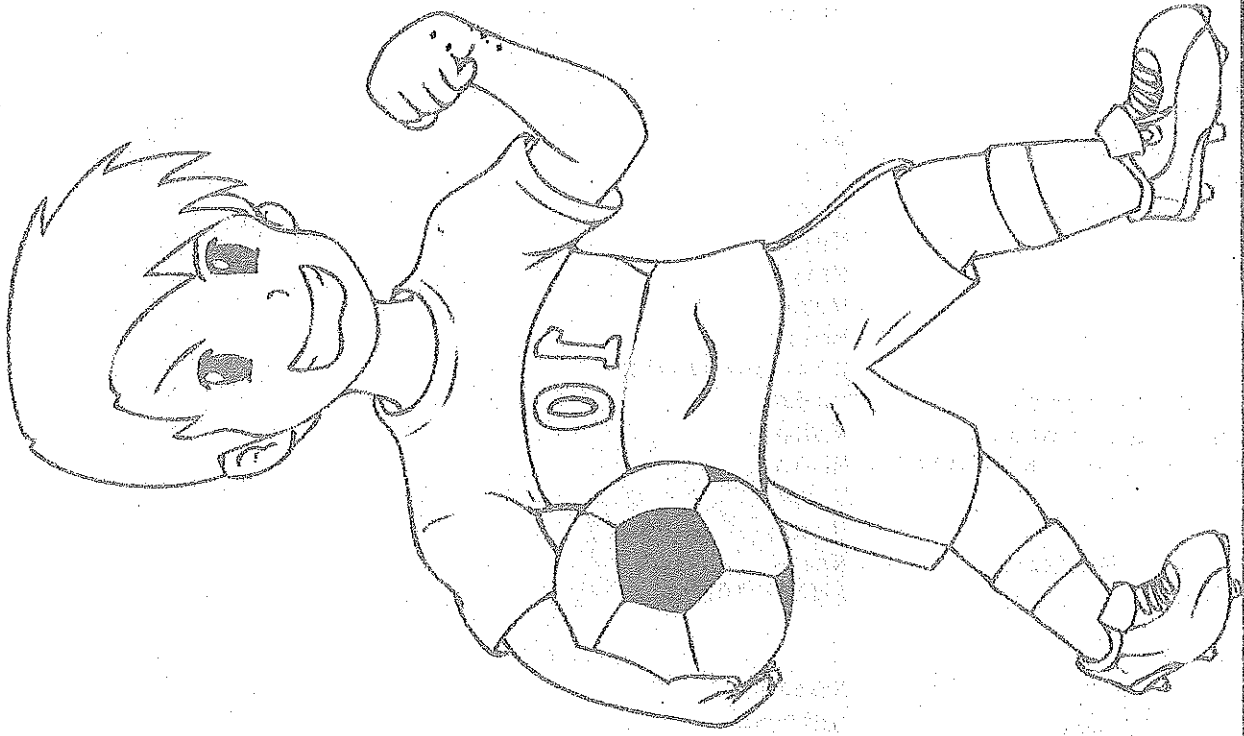
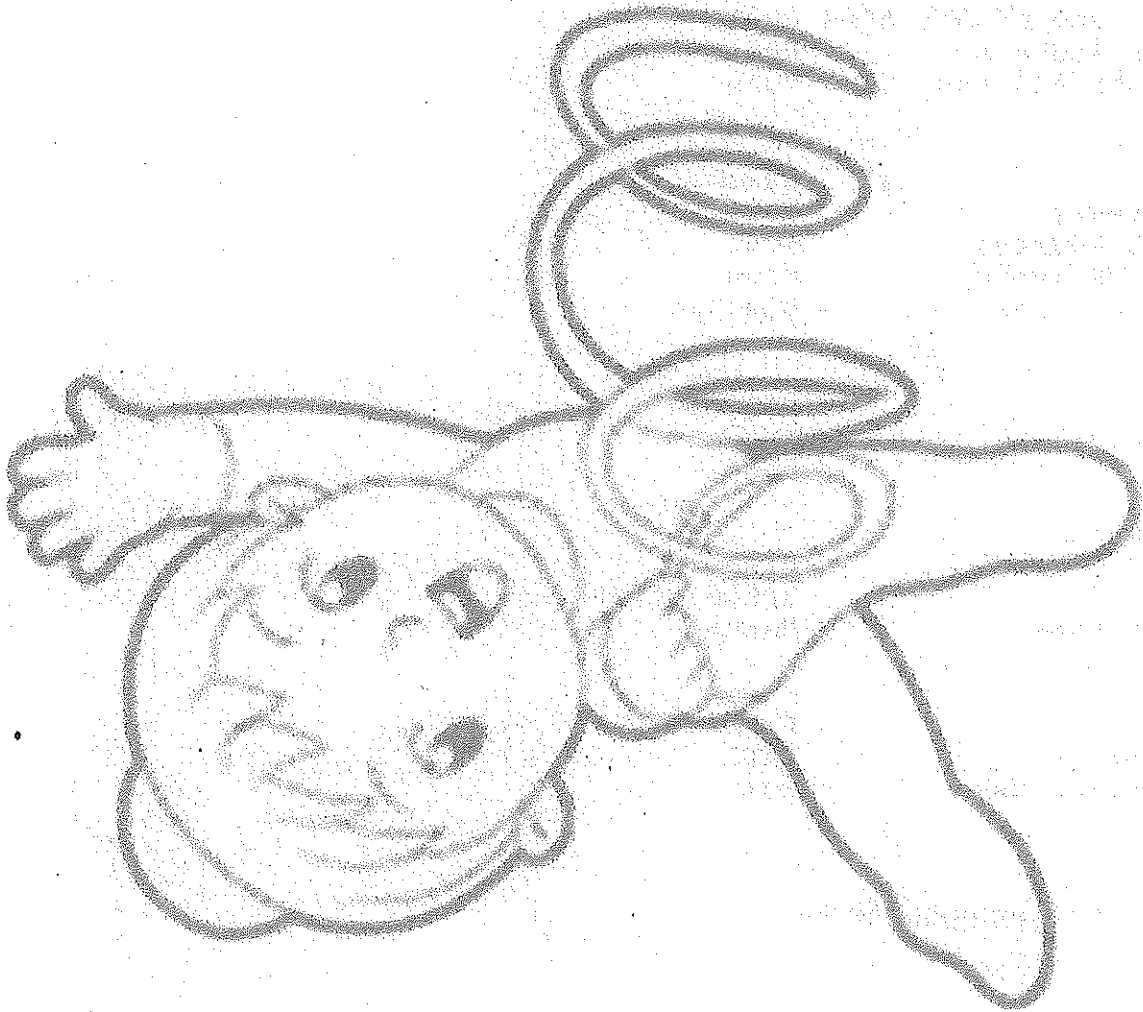
เวลา 12.00 - 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน

เวลา 13.00 - 15.30 น. - ฟังคำบรรยายจากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยใช้อุปกรณ์

เวลา 15.30 - 16.30 น. - วิทยากรสาธิตวิธีการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ โดยให้ผู้เข้าร่วมปฏิบัติตาม ระบายสีรูปภาพ
-ปิดโครงการ

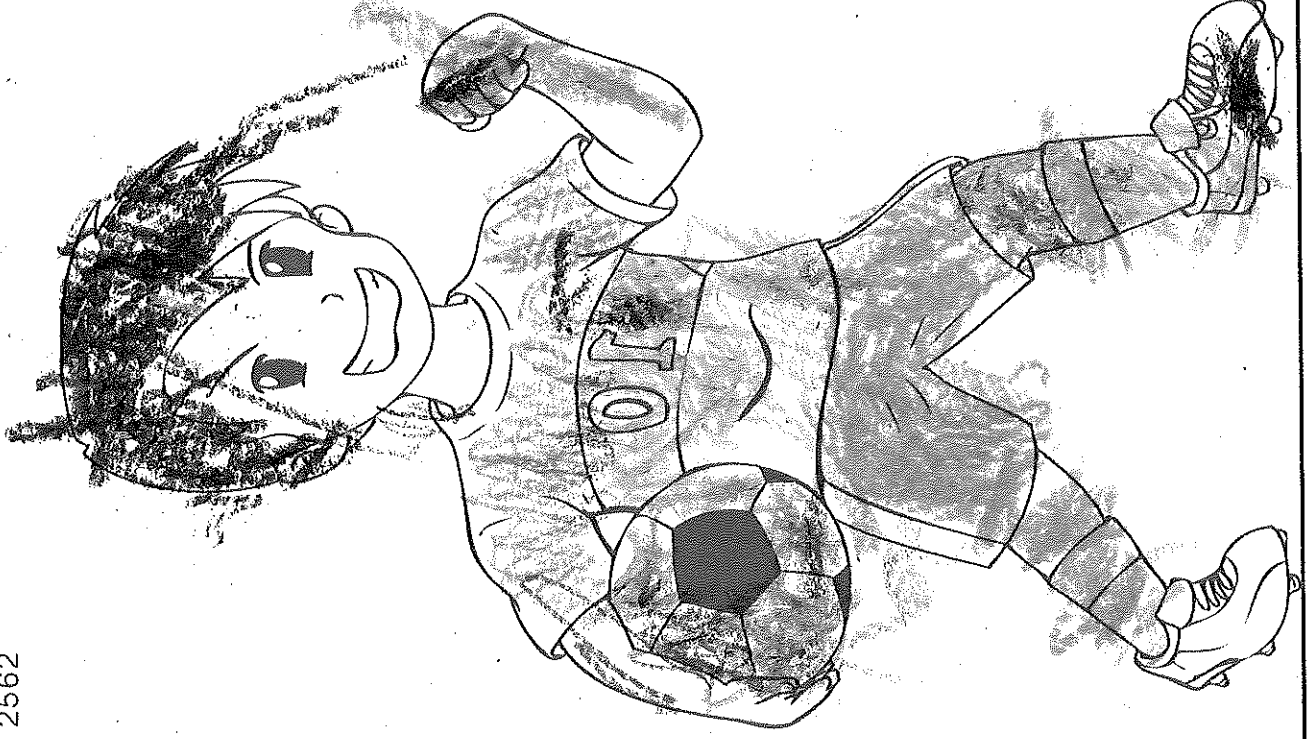
โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

วันที่ 28 พฤศจิกายน 2562



โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

วันที่ 28 พฤศจิกายน 2562



ภาพประกอบโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยใช้อุปกรณ์สำหรับเด็กปฐมวัย

ครูกล่าวรายงานโครงการ



ประธานกล่าวเปิดโครงการ



วิทยากรให้คำบรรยายเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์





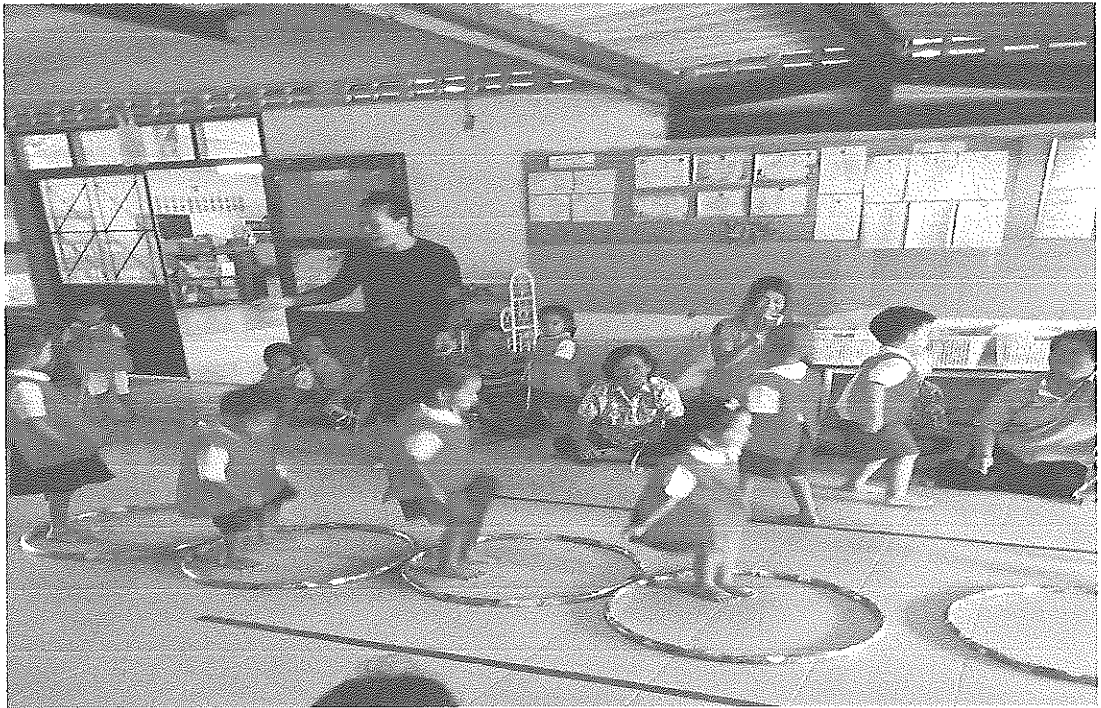


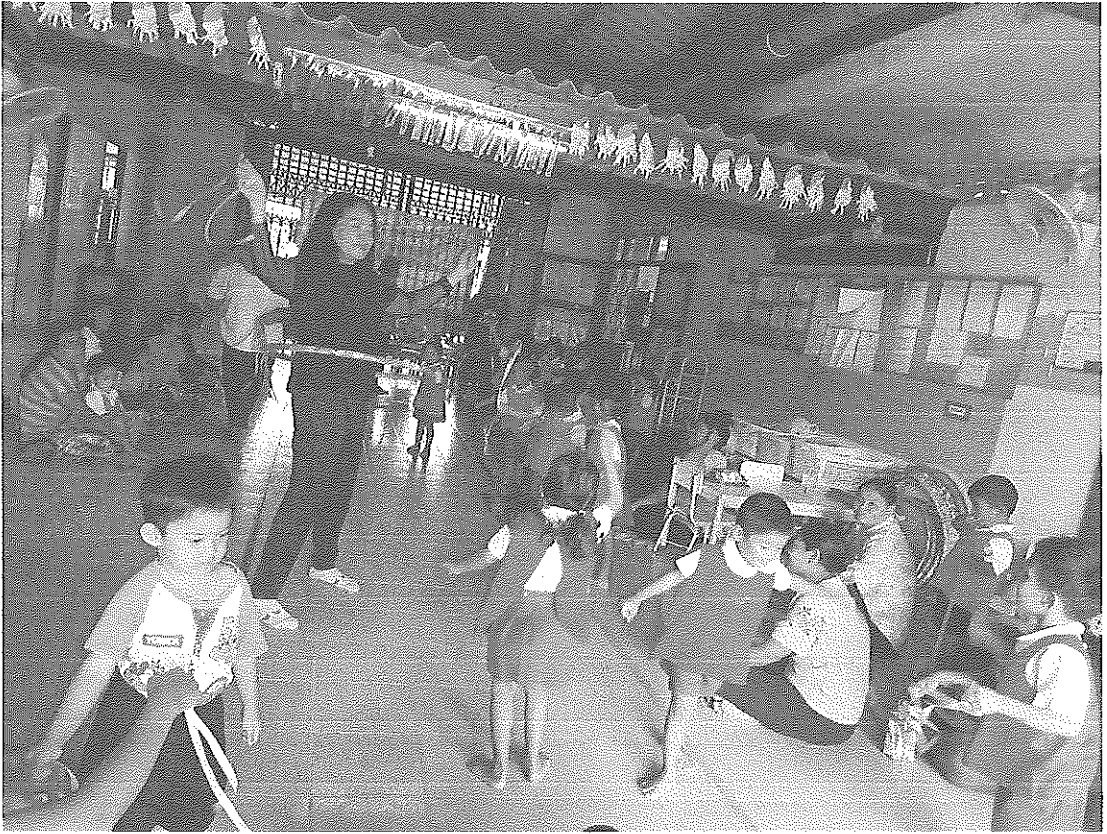


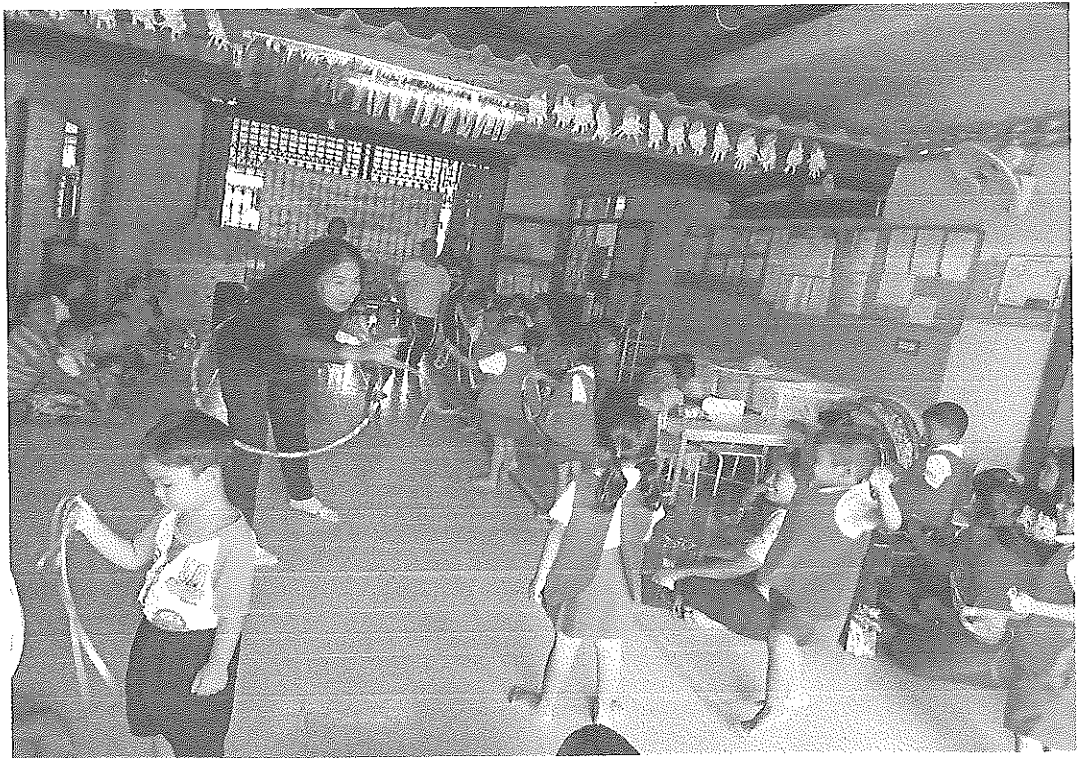






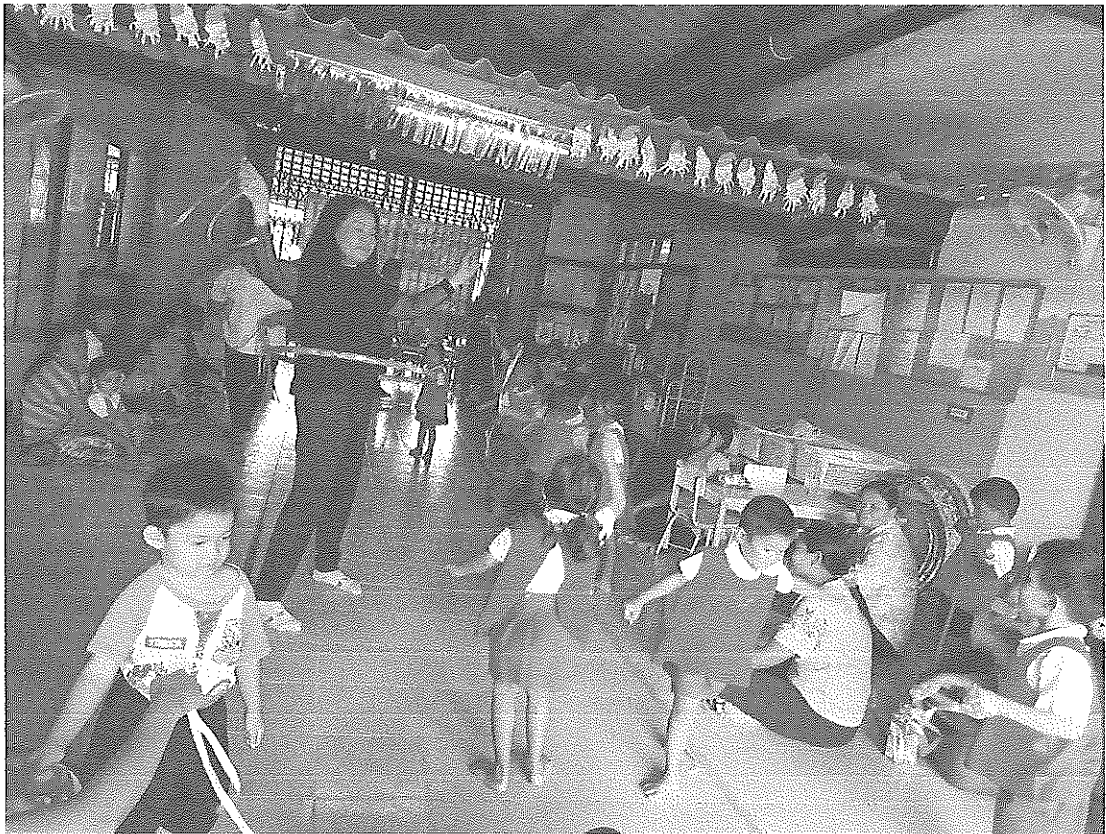
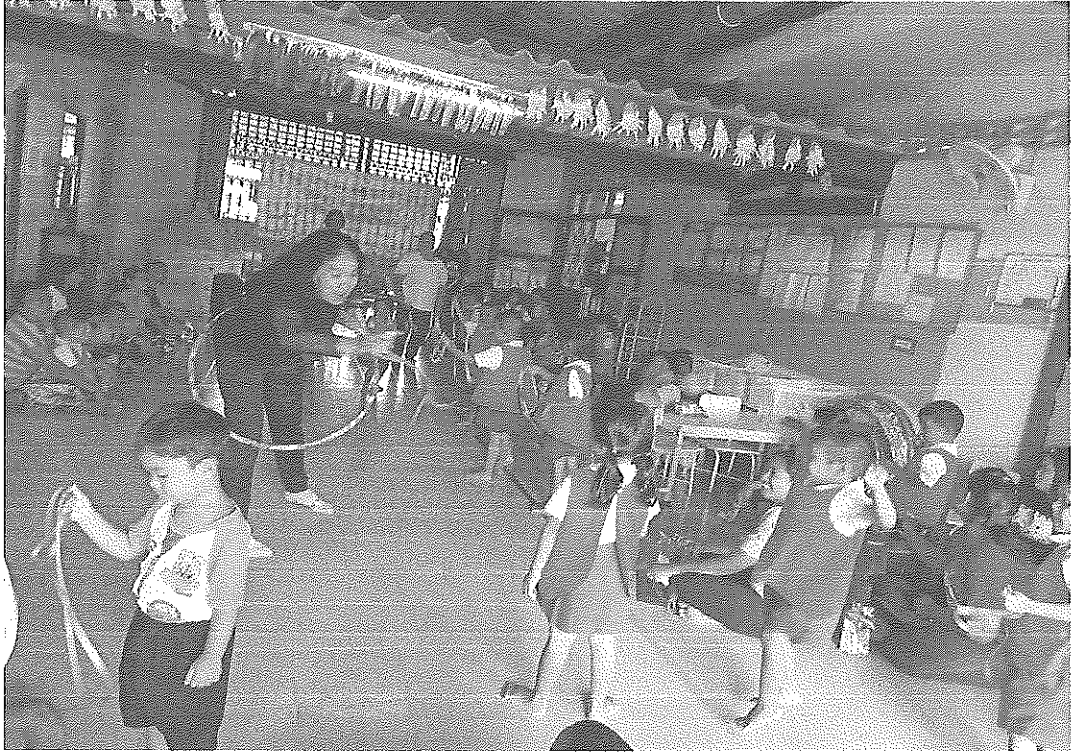






ภาพวิทยากร

วิทยากรกรคนที่ 1



วิทยากรคนที่ 2



เด็กและผู้ปกครองระบายสีภาพ









อาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 50 กล่อง



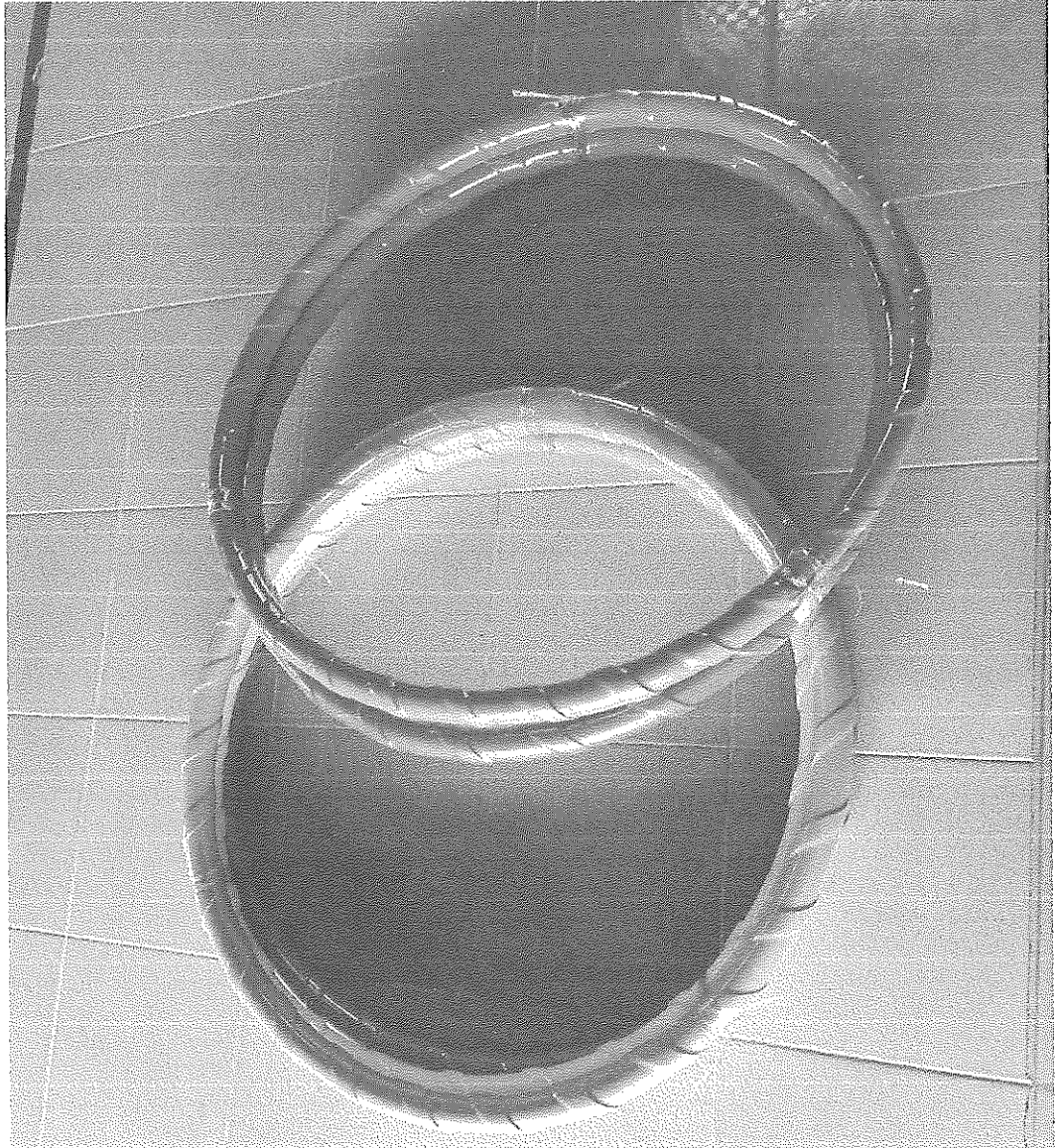
อาหารว่างสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 50 ชุด



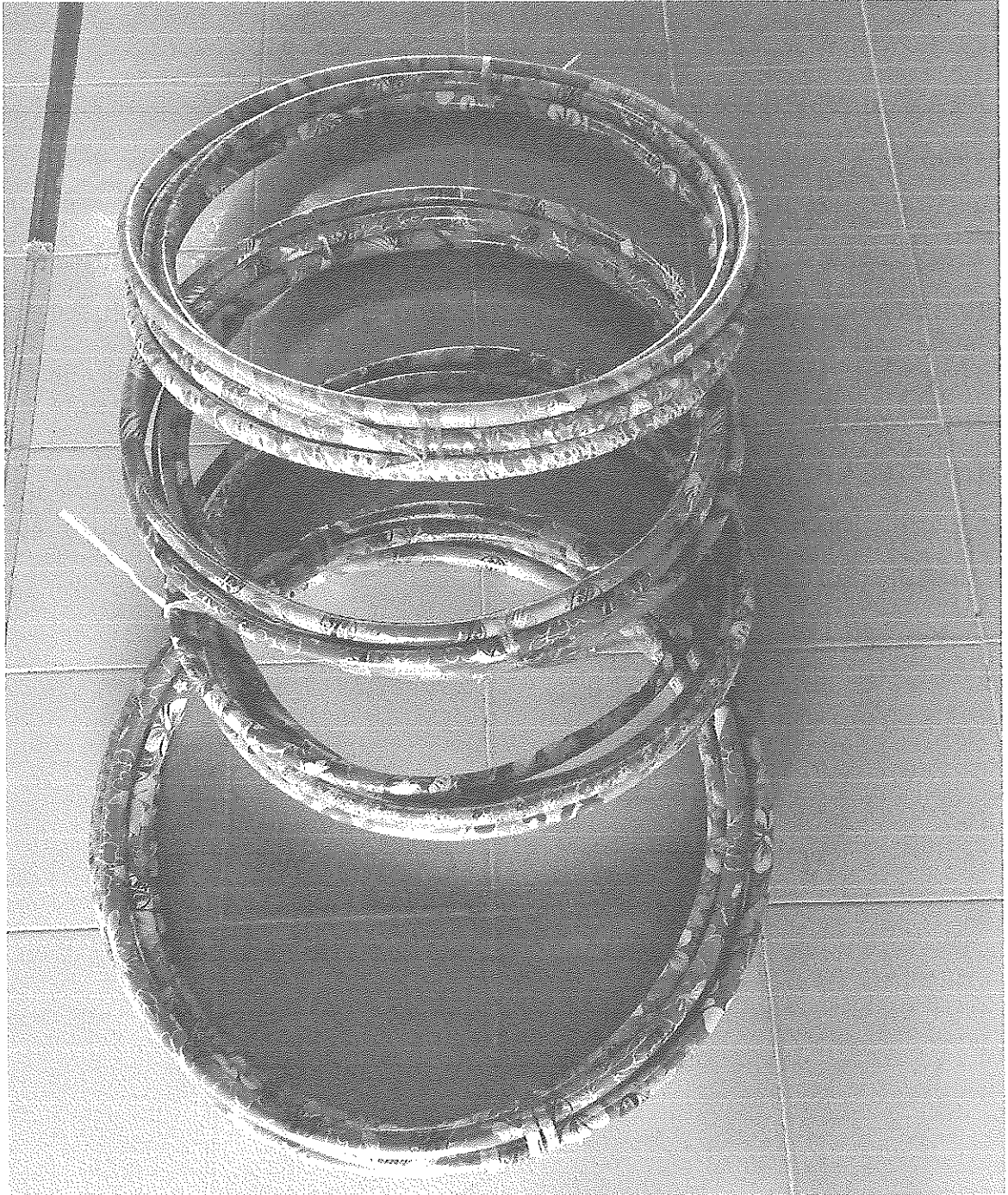
เครื่องเสียงแบบพกพา 1 เครื่อง



ชุดลำโพงของผู้ใหญ่ จำนวน 5 ชิ้น



ชุดถ้วยของเด็ก จำนวน 20 ชิ้น



แฟลชไดร์ 1 ตัว





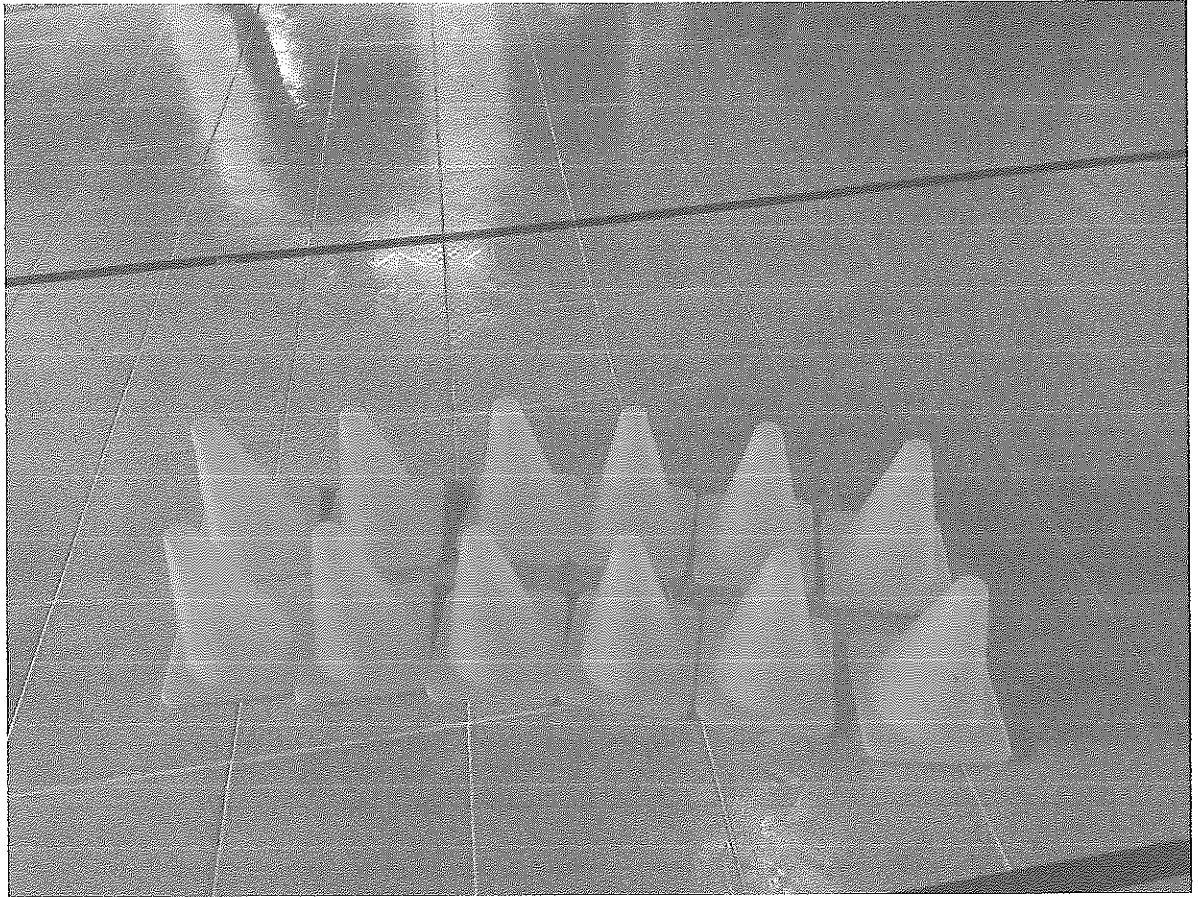
ริบบิ้นผ้า จำนวน 5 ม้วน



ลูกฟุตบอล จำนวน 3 ลูก



กรวยขนาดกลาง จำนวน 1 โหล



เชือกกระโดด จำนวน 1 โหล



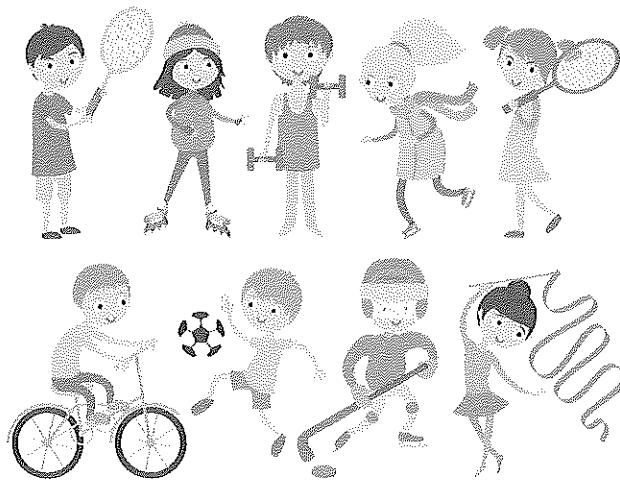
แฟ้มเอกสารประกอบการอบรม จำนวน 50 ชุด



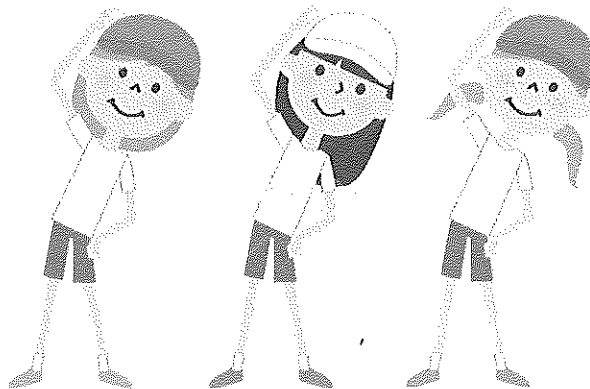
ไมโครโฟนจำนวน 1 ตัว



การออกกำลังกายในเด็กปฐมวัย



ปัญหาเด็กอ้วนเป็นปัญหาของเด็กทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทยซึ่งเกิดจากการขาดการออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่ไม่ได้สัดส่วน การออกกำลังกายจะทำให้การพัฒนาการของเด็กทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์รวมทั้งความฉลาดดำเนินไปด้วยดี การที่จะทำให้เด็กออกกำลังกายพ่อแม่จะต้องทำเป็นตัวอย่างให้เด็กเห็น และปฏิบัติ การทำให้เด็กรักการออกกำลังกายและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นสมบัติติดตัวเด็กไปตลอดชีวิตนอกจากการออกกำลังกายแล้ว พ่อแม่จะต้องเตรียมอาหารที่มีคุณภาพให้เด็กรับประทาน รวมทั้งจะต้องรับประทานเป็นตัวอย่าง อาหารเข้าจะเป็นอาหารมื้อที่สำคัญเพราะจะทำให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วน

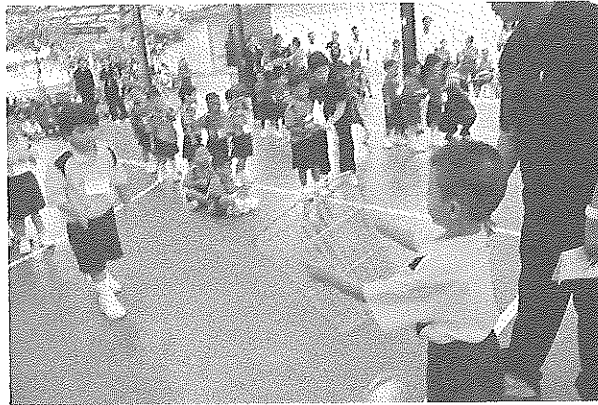


pixtastock.com - 25001614

หลักสำคัญสำหรับการออกกำลังกายในเด็กเล็ก คือ ต้องให้เด็กๆ รู้สึกสนุกกับกิจกรรมทางกายเหมือนเป็นการเล่น การออกกำลังกายในเด็กจึงต่างจากการออกกำลังกายในผู้ใหญ่ เด็ก ๆ จะคิดแต่เรื่องการเล่นสนุก จึงควรจัดกิจกรรมให้เด็กรู้สึกชอบ รู้สึกสนุกสนาน และเลือกกิจกรรมหรือการเล่น ตามความเหมาะสมกับวัย และพัฒนาการของเด็ก

เด็กบางคนไม่ยอมออกกำลังกาย ไม่ต้องการเข้าร่วมในกิจกรรม หรือไม่มีความชอบกับกิจกรรมนั้น ๆ รู้สึกว่าถูกบังคับการ การนำ อุปกรณ์บางอย่างมาช่วยในการออกกำลังกายทำให้เด็กรู้สึกอยากเล่นอยากทำ เพราะการออกกำลังแบบใช้อุปกรณ์ทำให้เด็กรู้สึกเหมือนว่า ได้เล่นจึงทำให้เด็กเกิดความสนุกสนานอยากที่จะเล่นและทำกิจกรรม

ตัวอย่างการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์



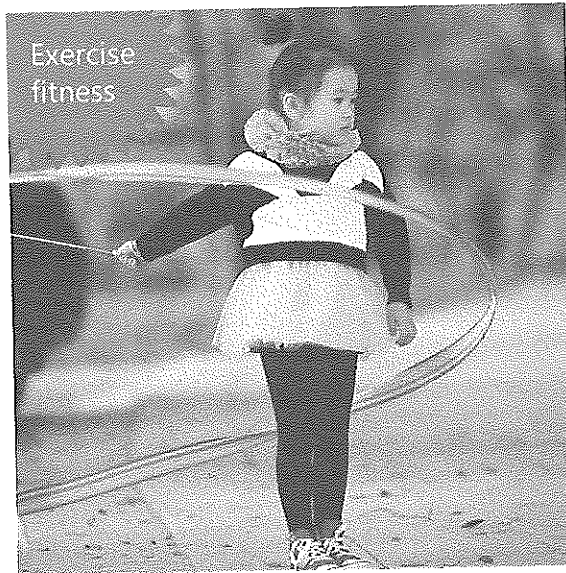
โยนบอลลงตะกร้า



วิ่งผ่านสิ่งกีดขวาง



กระโดดเชือก



เต้นตามริบบิ้น เป็นต้น

วัยอนุบาล-เด็กเล็ก (อายุประมาณ 2-6 ปี)

เด็กในวัยนี้จะมีพัฒนาการทางกล้ามเนื้อดีขึ้นตามลำดับ ชอบวิ่ง (เช่น การ วิ่งเล่นไล่จับ วิ่งเก็บของ เป็นต้น) ชอบการกระโดด (เช่น กระโดดจิงโจ้สองขา กระโดดกระต่ายขาเดียว กระโดดเชือก เป็นต้น) ชอบการโยน การขว้าง (เช่น ขว้างลูกบอล เล่นโยน รับลูกบอล) และชอบเตะลูกบอล ชอบกลิ้งม้วนตัว หรือการปีนป่ายเครื่องเล่นต่างๆ ชอบเล่นน้ำ ว่ายน้ำ ขี่จักรยานสามล้อ ฯลฯ

สำหรับเด็กในวัยนี้ไม่ควรให้ออกกำลังกายที่ตั้งกฏกติกา หรือมีระเบียบ ต้องแนะนำเด็กเสมอว่า เป็นการเล่น และเลือกที่เหมาะสมกับพัฒนาการ อาจคำนึงถึงความสนุกสนานและความ

ต้องการของเด็กแต่ละคนที่แตกต่างกันไป แต่ควรระวังเรื่องอุบัติเหตุ เช่น ทกล้ม (แม้เด็กวัยนี้จะมีสายตา กล้ามเนื้อ การรับรู้ พัฒนาการดีขึ้น แต่ช่วงเด็กวัยนี้ การประสานงานระหว่างสมอง ตา กล้ามเนื้อ อาจจะยังไม่ดีเพียงพอ)

ปัญหาเด็กอ้วนเป็นปัญหาของเด็กทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทยซึ่งเกิดจากการขาดการออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่ไม่ได้สัดส่วน การออกกำลังกายจะทำให้การพัฒนาร่างกายของเด็กทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์รวมทั้งความฉลาดดำเนินไปด้วยดี การทำให้เด็กรักการออกกำลังกายและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นสมบัติติดตัวเด็กไปตลอดชีวิตนอกจากการออกกำลังกายแล้ว พ่อแม่จะต้องเตรียมอาหารที่มีคุณภาพให้เด็กรับประทาน รวมทั้งจะต้องรับประทานเป็นตัวอย่าง อาหารเข้าจะเป็นอาหารมื้อที่สำคัญเพราะจะทำให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วน

ข้อเสนอแนะในการช่วยให้เด็กมีกิจกรรม และการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นที่ผู้ปกครองสามารถทำได้ที่บ้าน

- ทำให้เด็กเห็นเป็นตัวอย่าง โดยอาจจะเริ่มจากกิจกรรมง่าย ๆ เช่น เดินเล่นในสวน รดน้ำต้นไม้ หรือวิ่งเล่นกับสุนัขที่บ้าน
- หลีกเลี่ยงการนั่งดูทีวีเป็นระยะเวลานาน ๆ แนะนำให้ชวนเพื่อนมาเล่นที่บ้านแทนการพูดคุยโทรศัพท์
- หากิจกรรมที่ทำร่วมกันทั้งครอบครัวให้เป็นกิจวัตรประจำ เช่น ไปวิ่งเล่นออกกำลังกายที่สวนสาธารณะทุกวันอาทิตย์ เป็นต้น
- จัดหาเครื่องเล่น หรืออุปกรณ์การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยให้เด็ก ๆ สามารถไปเล่นได้สะดวกและคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก เช่น เป็นบาสเกตบอลควรจะมีคานสูงไม่มาก และขนาดของห่วงมีขนาดใหญ่ผู้ตลกบอลลงได้ง่าย
- ที่สำคัญที่สุดควรหากิจกรรมที่เด็ก ๆ ชอบ และรู้สึกสนุกกับกิจกรรมนั้น ๆ