

ธรรมชาติของวัยเด็ก เป็นวัยที่ไม่ชอบอยู่นิ่งชอบเคลื่อนไหวร่างกายมีความอยากรู้อยากเห็น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆรอบตัวประกอบกับการมีเทคโนโลยีใหม่ๆที่ไม่หยุดนิ่งส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องมีความสนใจเทคโนโลยีในรูปแบบของโทรทัศน์ เกม คอมพิวเตอร์ อีกทั้งเด็กยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องกล่าวคือชอบบริโภคขนมขบเคี้ยวไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม ทำให้การเจริญเติบโตของเด็กผิดปกติและส่งผลให้เด็กมีสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ที่ไม่สมบูรณ์ ไม่แข็งแรง

ดังนั้น การส่งเสริมให้เด็กเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรงในวันหน้า จะต้องคำนึงถึงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อให้เด็กเจริญเติบโตอย่างสมวัย มีพละอนามัยสมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งผู้ที่อยู่รอบตัวเด็กเองมีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมการออกกำลังกายของเด็ก หมายถึง พ่อ แม่ ผู้ปกครอง จะต้องทำเป็นตัวอย่างให้เด็กเห็นและปฏิบัติตาม เพราะการทำให้เด็กรักการออกกำลังกาย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นการสร้างคุณลักษณะนิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายของเด็กไปตลอดชีวิต



หลักการง่ายๆ ใน การส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็ก

- ควรให้เด็กกลด หรือหลีกเลี่ยงการนั่ง การนอน ที่ไม่จำเป็น เช่น นั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์
- ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กได้ทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ เป็นต้น
- ส่งเสริมให้เด็กได้มีการฝึกความแข็งแรงของร่างกายและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อสม่ำเสมอเช่น การยืดกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพื่อลดภาวะการบาดเจ็บขณะ ออกกำลังกาย
- ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมกับครอบครัว เช่น ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน งานสวน
- ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กโตได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิค อย่างน้อย วันละประมาณ 20 นาที เช่น วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิค

ออกกำลังกายให้ประโยชน์อย่าง ๖

* สำหรับเด็ก

- เพิ่มการสร้างมวลกระดูก ทำให้กระดูกเจริญเติบโต ซึ่งมีผลต่อความสูงของเด็ก
- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พัฒนาระบบประสาทสั่งการการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของกล้ามเนื้อ
- ทำให้ระบบหัวใจ และหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น
- ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่สุด ในการควบคุมน้ำหนักตัว
- ช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย ใจ ให้แข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายกับ พ่อ แม่ เพื่อนๆ เด็กในวัยเดียว หรือวัยใกล้เคียงกัน จะทำให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนาน เพราะได้มีสังคม และทำให้สุขภาพร่างกาย แข็งแรง อารมณ์แจ่มใส และรู้สึกว่าคุณเองเป็นคนแข็งแรง มีความมั่นใจ และกล้าแสดงออก

ที่มา : [ภก.สรุณา สระทองเทียน คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล](#)



ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับเด็ก

ถึงแม้การออกกำลังกายจะส่งผลดีในทุกๆ ด้านสำหรับเด็ก แต่มีข้อควรระวัง ซึ่งจะเป็นตัวบ่งชี้ว่า เมื่อใดเด็กควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายบ้าง ดังนี้

- เด็กควรจะมีการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้งเมื่อจะเริ่มทำกิจกรรมการออกกำลังกายและ ออกกำลังกายจาก (กิจกรรมเบาๆ → กิจกรรมหนัก)
- ภาวะที่เด็กเป็นไข้ มีอาการตัวร้อน ห้ามออกกำลังกาย ถึงแม้จะมีไข้เพียงเล็กน้อย ก็ไม่ควรให้เด็กไปเล่น หรือออกกำลังกายที่ต้องมีการทำงานของกล้ามเนื้อ

- ภาวะขาดน้ำในร่างกาย เด็กที่มีอาการถ่ายเหลว หรืออาเจียนมากๆ มีอาการอ่อนเพลีย ควรงดกิจกรรมการเล่นของเด็ก ไม่ควรให้เด็กออกแรง เคลื่อนไหวร่างกายมากเกินไป

- เนื่องจากเด็กมักชอบเล่น เพื่อความสนุกสนาน จึงไม่ได้คำนึงถึงความปลอดภัย เด็กจึงมีโอกาสเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย ผู้ปกครองควรให้คำแนะนำ และดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

- ควรออกกำลังกายในสภาวะอากาศที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในขณะที่อากาศร้อนจัด มีแสงแดดมากๆ หรือถ้ามีการออกกำลังกายก็ควรมีน้ำดื่มให้เพียงพอสำหรับความต้องการของเด็ก



กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกบ



การส่งเสริมพฤติกรรมเด็กในทางที่ผิด เช่น กินขนมขบเคี้ยวโดยไม่ออกกำลังกาย ส่งผลเสียต่อร่างกาย การออกกำลังกายเพื่อให้เด็กเติบโตสมวัย จะทำให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรง บทความนี้จะนำเสนอหลักการง่ายๆ ในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็ก