

## ตัวอย่างกิจกรรม SI ง่ายๆ ที่ เด็กอายุ 4-5 ปี ควรทำได้

### ความทนทานกล้ามเนื้อ

(ปัญหาที่พบ - เด็กชอบนอนเลื้อย, ไม่สามารถนั่งท่าเดิมได้นาน)

- นอนหงาย - Sit up
- นอนคว่ำ- ทำท่าเรือ (ยกขาและหัวขึ้น)
- ท่าไถนา
- ปีนเชือก โหนบาร์

### การประสานสัมพันธ์ซ้ายขวา (bilateral coordination)

- กระโดดตบมือ
- ตีตบแปะ (เพิ่มความซับซ้อนขึ้น เช่น ตบมือ ๒-๓-๔ ที/ตบสลับข้างไปมา)
- กระโดดขา กาง หุบ กาง
- กระโดดขา สลับไขว้หน้าหลัง
- แตะสลับ (มือขวาแตะน่องซ้าย มือซ้ายแตะน่องขวา ทำสลับไปมา 10-20 ที)

กิจกรรมลูกบอล – (motor planning, visual motor, visual spatial, gross motor, modulation)

- รับส่งบอล
- รับบอลที่กระดอนจากพื้น
- เลี้ยงบอล (แต่งกับพื้น)
- โยนบอลลงตะกร้า / กระยะแล้วโยนบอลลงตะกร้า (ขยับตะกร้าหนีไปมา)
- เตะบอล / เตะบอลเข้าโก
- ไข่ทำหนีบบอลแล้วกระโดด

## การรับรู้ทางสายตา (visual discrimination)

- หาของในกองที่ของรวมๆกัน
- การต่อ puzzles
- มองหาตัวอักษรที่พื้น

## กล้ามเนื้อมัดเล็ก (Fine motor skills)

- ตัดเส้นนิ้วมือ - นิ้วโป้งกับนิ้วชี้ / นิ้วโป้งกับนิ้วกลาง / นิ้วโป้งกับนิ้วนาง.....
- ปั้นดินน้ำมันกลมๆ - นิ้วชี้ นิ้วโป้ง, นิ้วกลาง นิ้วโป้ง

## กล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Gross motor skills)

- เดินต่อส้นเท้า
- กระโดดตบมือ
- กระโดดสองเท้าข้ามตุ๊กตาสูง ๑ ฟุต
- ยืนขาเดียว ๓-๕ วินาที
- โยนรับบอล
- กระโดดเชือก

## กิจกรรมควบคุมจังหวะ (Modulation games)

- วิ่งเร็วๆ วิ่งช้าๆ เดินเร็ว เดินช้าลง เดินช้ามากๆ เดินหยุดๆ
  - กระโดดสูงๆ เตี้ยลงหน่อย เตี้ยมากๆ
  - กอดแรงๆ กอดเบาๆ / บีบมือแรงๆ เบาๆ
  - ตีกลองแรงๆ เบาๆ
  - ตะโกนดังๆ พุดเบาๆ เบาๆ กระซิบ
-