



5 ประเภทกีฬาอดนินยม
สำหรับเด็ก เสริมพัฒนาการ
ร่างกายและจิตใจ

2023

1. แบดมินตัน

Badminton

เสริมพัฒนาการเด็ก
และทักษะทางร่างกาย

หากไม่รู้ว่า จะเลือกให้ลูกเล่นกีฬาอะไรดี แบดมินตัน เป็นหนึ่งในกีฬาที่ฝึกได้ง่าย และคุณแม่สามารถเล่น กับลูกได้ **เสริมสร้างทักษะทางร่างกายได้ดี** เพราะได้ ทิ้งวิ่งสไลด์ กระโดด รวมถึงวิ่งไปรอบสนาม ซึ่ง ทำให้ได้ออกกำลังกายทุกส่วน ตั้งแต่แขน ขา ข้อมือ หัวไหล่ การทรงตัว สร้างความสัมพันธ์ของมือและ สายตา แล้วยังอาศัย **การสื่อสารการอยู่ร่วมกัน** ในสังคมที่ต้องปฏิบัติตามกติกา เคารพคำตัดสิน ของกรรมการและสร้างความมีวินัยให้ตนเอง

2. บาสเกตบอล

Basketball

บาสเกตบอลเป็นกีฬาสำหรับเด็กที่คุณพ่อคุณแม่
อยากให้ลูกได้เล่น **เพราะเป็นกีฬาที่ช่วยเสริมให้
ร่างกายของลูกมีความคล่องแคล่ว ว่องไว**
ซึ่งบาสเกตบอลจะอาศัยการก้าวกระโดด และการ
ยืดตัว ทำให้กล้ามเนื้อทุกมัดได้รับการกระตุ้น
มีการยืดขยาย จึงทำให้ร่างกายของเด็ก
ช่วงวัย 7-12 ปี เจริญเติบโตได้อย่างสมวัย
และบาสเกตบอลยังเน้นการเล่นแบบทีมซึ่งจะช่วย
บริหารสมอง ทั้งระบบความคิด แก้ไขปัญหา และ
การวิเคราะห์ **ทำให้เด็ก ๆ มีกระบวนการคิด
อย่างเป็นระบบ และแก้ไขเฉพาะหน้าได้ดี**

3.ฟุตบอล

Football

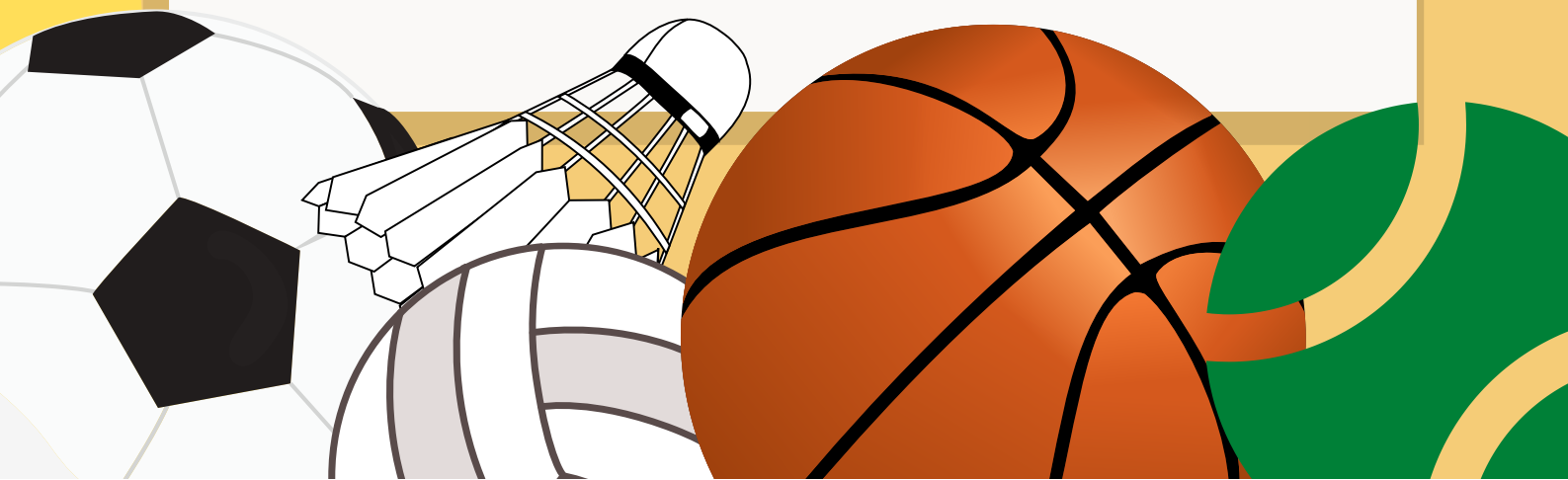
ฟุตบอลอีกหนึ่งกีฬาสำหรับเด็กที่เป็นที่นิยมกันมาก เพราะฟุตบอลช่วยฝึกพัฒนาการในหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย ความคิด และอารมณ์ ซึ่งฟุตบอล ทำให้เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา และระหว่างการเล่นเด็กจะได้ใช้ความคิดในการ วางแผนและมองภาพรวม ว่าจะต้องส่งบอล ไปในทิศทางไหน ปรับเปลี่ยนแผนการเล่นอย่างไร ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะช่วยฝึกด้านความคิด ที่เป็นขั้นเป็นตอนให้กับเด็ก ทำให้เขารู้จักการแพ้ ชนะ และน้ำใจนักกีฬา กับผู้อื่น รวมไปถึงการควบคุม อารมณ์ไปพร้อมกัน เรียกได้ว่าเป็นอีกหนึ่งกีฬา สำหรับเด็กที่ช่วยเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย และจิตใจควบคู่กันไป

4.ว่ายน้ำ



Swimming

กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาสำหรับเด็กที่**ช่วยการ**
พัฒนาด้านร่างกายอย่างมาก เพราะเป็นการ
ออกกำลังกายที่ได้ทั้งกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และ
มัดเล็กช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจ ระบบทางเดิน
หายใจแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้กีฬาว่ายน้ำยัง
ให้ความเพลิดเพลิน และบรรเทาความเครียด
ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย
จิตใจ อารมณ์ และสังคมมากขึ้น

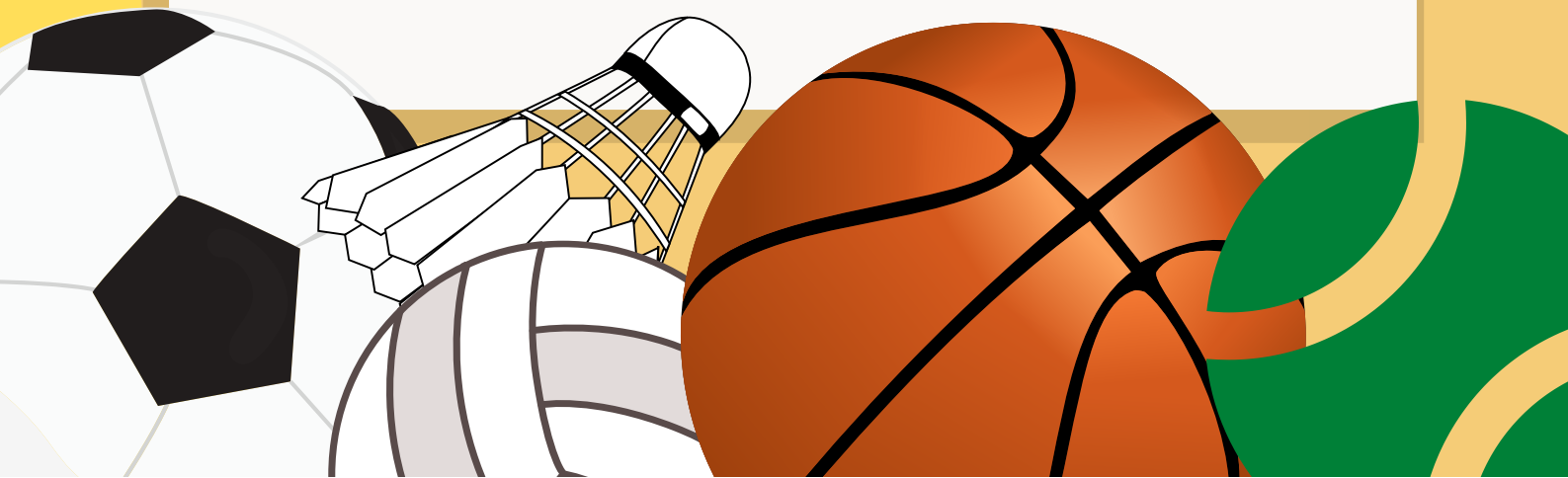


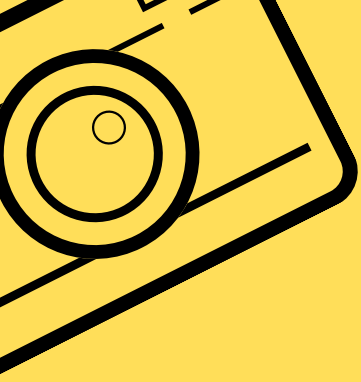
5.กอล์ฟ

Golf



กอล์ฟเป็นกีฬาที่ใช้สมาธิสูง ได้ออกกำลังแขน การควบคุมอารมณ์ และรู้จักการวางแผน รวมถึงได้เรียนรู้เรื่องรอบตัวด้วย เช่น การดูแรงลม การรู้จักหญ้าสนาม และการแข่งกับตัวเอง และในช่วงอายุนี้เด็กจะมีความนี้่งเข้าใจ และเรียนรู้ได้รวดเร็ว หากคุณพ่อคุณแม่ไม่รู้ว่าเด็ก ๆ เล่นกีฬาอะไรดี กีฬากอล์ฟนับว่าเป็นอีกกีฬาสำหรับเด็ก ๆ ที่ช่วยฝึกพัฒนาการได้อย่างครบทุกด้าน แล้วยังทำให้เขามีน้ำใจนักกีฬา เรียนรู้ที่จะมีน้ำใจต่อผู้อื่น





SOURCE :

[HTTPS://TH.HELLOMAGAZINE.COM/EDUCATION/OUT-OF-SCHOOL-LEARNING-SPORT/](https://th.hellomagazine.com/education/out-of-school-learning-sport/)

[HTTPS://WWW.THAIHEALTH.OR.TH/CONTENT/51102-การออกกำลังกายในเด็กวัย](https://www.thaihealth.or.th/content/51102-การออกกำลังกายในเด็กวัย)

[HTTPS://WWW.PARENTSONE.COM/SPORT-IS-A-GREAT-TEACHER-FOR-CHILD/](https://www.parentsone.com/sport-is-a-great-teacher-for-child/)

[HTTPS://WWW.MAINSTAND.CO.TH/CATALOG/2-CONVERSE/449-กีฬาคือครูชีวิต](https://www.mainstand.co.th/catalog/2-converse/449-กีฬาคือครูชีวิต)

