

## Tidak Cuma Latih Fisiknya, 5 Olahraga Ini Tingkatkan Kemampuan Sosial Si Kecil



Di dunia yang serba modern ini, si Kecil lebih banyak menghabiskan waktu di dalam ruangan. Mulai dari menonton TV, bermain *game console*, ataupun sibuk dengan *smartphone* mereka.

Padahal, si Kecil juga butuh waktu di luar ruangan untuk melatih kemampuan fisiknya serta meningkatkan kemampuan sosialnya. Kedua hal ini tentu dapat menunjang tumbuh kembangnya. Selain itu, juga bermanfaat untuk masa depannya.

Untuk itu, tak ada salahnya Ibu mengajak di Kecil berolahraga. Tak perlu olahraga berat yang melelahkan, Ibu bisa menawarkan olahraga beregu yang disukai si Kecil dan sesuai dengan usianya.

Jika masih bingung olahraga beregu apa yang tepat untuk si Kecil, Ibu bisa memilih salah satu 5 olahraga beregu menyenangkan ini. Apa saja, ya?

### 1. Sepak bola

Sepak bola mungkin memang identik dengan anak laki-laki. Tapi, anak perempuan juga bisa kok melakukan olahraga tim satu ini. Untuk kesehatan, sepakbola bisa meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru si Kecil.

Sedangkan manfaat sosialnya adalah mengajarkan si Kecil tentang pentingnya disiplin,

kerja sama, dan kepemimpinan.

## **2. Bola Voli Bersepeda**

Olahraga bola voli juga bisa dikenalkan sejak dini untuk melatih aspek sosial anak. Olahraga tim yang satu ini akan melatih koordinasi mata dan gerakan tubuh. Selain itu, si Kecil akan belajar tentang kerja sama, kepemimpinan, serta sportivitas.

## **3. Bola Kasti Berenang**

Kasti, olahraga beregu yang menggunakan stik pemukul dan bola sebagai elemen utamanya ini merupakan salah satu olahraga beregu yang sering dipraktikkan di sekolah dasar. Olahraga ini menjadi salah satu olahraga favorit yang dimainkan bersama teman-teman satu kelas.

Bukan hanya melatih kemampuan fisiknya, koordinasi mata, dan keseimbangan, bola kasti juga membantu si Kecil belajar tentang kerja sama tim dan kepemimpinan.

## **4. Basket**

Selain sepakbola, basket juga populer di kalangan anak laki-laki. Olahraga ini akan melatih koordinasi dan gerakan si Kecil. Selain menyenangkan, anak akan belajar tentang strategi serta kerja sama dalam tim.

## **5. Lari Estafet Sepatu Roda**

Lari adalah olahraga yang sesuai hampir di segala usia anak yang bermanfaat untuk melatih kemampuan atletik si Kecil. Selain mengasah kemampuan fisiknya, kemampuan sosial si Kecil juga dapat diasah lewat olahraga lari beregu, yaitu lari estafet.

Dalam kegiatan lari yang satu ini, kerja sama tim yang kompak sangat dibutuhkan karena kerja sama itulah yang menjadi kunci kemenangannya.

Sebenarnya, apapun olahraga yang dilakukan si Kecil bisa memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mentalnya. Sebagai orangtua, Ibu dapat membantu si Kecil untuk memilihkan olahraga terbaik sesuai minat dan bakatnya, serta memberi asupan bergizi seimbang untuk si Kecil sebelum atau setelah berolahraga untuk menunjang aktivitasnya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tidak-cuma-latih-fisiknya-5-olahraga-ini-tingkatkan-kemampuan-sosial-si-kecil.html>