

## 6 Tips Kenalkan Olahraga Anak-anak Bagi Si Kecil yang Kurang Aktif



Bu, olahraga anak-anak bukan hanya bagian dari pelajaran sekolah atau aktivitas pengisi waktu luang, lho. Berolahraga secara rutin juga dapat membantu menjaga kesehatan si Kecil, termasuk menguatkan tulang dan ototnya, mengurangi resiko kegemukan dan bahkan membantu si Kecil tidur lebih nyenyak serta membentuk pola tidur yang baik. Tak berhenti di sini, pentingnya olahraga bagi si Kecil juga untuk meningkatkan kemampuan sosial emosionalnya. Ya, olahraga anak-anak berperan untuk membantu membangun kepercayaan diri si Kecil, kemampuan bersosialisasi dan kemampuan bekerja sama dalam tim. Karenanya, Ibu perlu memperkenalkan olahraga anak-anak dengan cara yang menyenangkan agar ia tertarik untuk mencoba dan bisa menikmati aktivitas tersebut sehingga ia kemudian rutin melakukannya. Mau tau caranya? Simak tips berikut ini, ya.

### 1. Memberi contoh

Anak belajar dari meniru. Karenanya, Ibu juga perlu aktif berolahraga agar si Kecil merasa bahwa olahraga memang bagian penting dari kehidupan sehari-hari. Jadi, mulai dulu dengan menunjukkan pada si Kecil kalau Ibu juga menyukai olahraga.

### 2. Berolahraga bersama Si Kecil

Berlanjut dari poin pertama di atas, langkah berikut yang bisa Ibu lakukan adalah ikut berolahraga bersama si Kecil. Dengan cara ini, Ibu dapat mulai memperkenalkan olahraga anak-anak dari jenis olahraga yang Ibu sukai. Misalnya berlari bersama si Kecil, mengajarkannya bermain lempar bola basket bersama, mengajarkan ia naik sepeda, atau berenang bersama. Kenalkan sebanyak-banyaknya jenis olahraga sambil terus mengamati mana yang sepertinya paling disukai si Kecil.

### **3. Buat permainan**

Ibu dapat membuat permainan sendiri yang melibatkan berbagai jenis atau gerakan olahraga untuk dimainkan bersama si Kecil. Tak perlu terpaku dengan jenis olahraga permainan yang sudah ada, perhatikan apa yang ia sukai dan kreasikan permainan yang melibatkan olahraga tersebut. Yang penting Ibu dan si Kecil sama-sama aktif bergerak dan menikmati aktivitas ini.

### **4. Selalu bersikap positif**

Jika si Kecil mulai aktif melakukan olahraga tertentu, selalu beri ia semangat dan bersikap positif. Jangan sampai aktivitas olahraga menjadi tekanan bagi si Kecil karena ia takut mengecewakan pelatih atau Ayah dan Ibu.

### **5. Menonton pertandingan olahraga bersama**

Ajak si Kecil nonton film bertema olahraga yang seru dan sesuai dengan usianya dan ajak pula ia menonton pertandingan olahraga, baik di televisi atau langsung. Biarkan ia melihat keseruan yang berkaitan dengan olahraga tersebut untuk membangun ketertarikannya.

### **6. Sesuai dengan usia dan tahap tumbuh kembangnya**

Perkenalkan olahraga anak-anak yang memang sesuai dengan usia si Kecil dan tahap perkembangannya. Karena, olahraga yang terlalu mudah dapat membuatnya bosan, sementara olahraga yang terlalu sulit akan membuat si Kecil frustrasi dan tidak menikmatinya.

Si kecil tak suka berolahraga? Jangan sedih Bu, yuk coba perkenalkan olahraga anak-anak dengan cara yang lebih menyenangkan seperti di atas.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/6-tips-kenalkan-olahraga-anak-anak-bagi-si-kecil-yang-kurang-aktif.html>