

Ide Permainan Olahraga Seru di dalam rumah



Aktivitas fisik penting dilakukan oleh si Kecil usia sekolah untuk mendukung tumbuh kembangnya. Nah, yang dimaksud dengan aktivitas fisik tidak sebatas olahraga saja ya, Bu. Permainan olahraga, yaitu permainan yang melibatkan gerak tubuh dengan intensitas sedang hingga tinggi juga termasuk aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh si Kecil, contohnya bermain tak jongkok, engklek, atau bermain lompat tali.

Walaupun permainan olahraga memang idealnya dilakukan di tempat yang terbuka, tetapi di saat musim hujan tiba Ibu tetap bisa melakukannya di dalam ruang, kok. Berikut ini adalah beberapa ide permainan anak atau permainan olahraga yang bisa si Kecil lakukan di dalam rumah sehingga musim hujan tak menjadi kendala untuk memastikan si Kecil aktif bergerak.

- **Halang Rintang**

Bermain Halang Rintang bisa dilakukan di dalam ruang lho, Bu. Ibu tinggal menciptakan halangan dengan benda-benda atau perabot yang ada di rumah untuk dilalui si Kecil sambil memanjat, merangkak, lompat, dan sebagainya. Misalnya Ibu dapat menciptakan rute dimana si Kecil harus merangkak di kolong meja atau kursi, menaiki tangga, melompati tumpukan buku, merangkak melewati selimut yang dibentangkan di lantai, dan

masih banyak lagi. Selalu awasi si Kecil saat melakukan permainan olahraga ini ya, Bu.

- **Ping-pong Balon**

Permainan olahraga ini mudah sekali dilakukan. Seperti namanya, Ibu akan membutuhkan raket ping-pong dan menggunakan balon sebagai pengganti bola ping-pong. Jika tidak punya raket ping-pong, Ibu bisa mengajak si Kecil membuat raket dulu menggunakan piring kertas yang ditempel sumpit sebagai gagangnya. Permainan ini tak memerlukan meja atau ruang yang terlalu luas. Jika ingin menggunakan pembatas, Ibu tinggal merentang tali diantara 2 kursi sebagai pengganti net.

- **Cermin Menari**

Permainan ini bisa dilakukan oleh 2 orang atau lebih. Satu orang yang dipilih boleh menari bebas mengikuti musik sementara peserta lainnya harus mengikuti gerakannya bagaikan cermin. Di setiap lagu si penari boleh berteriak, "Menari bebas!" sebanyak satu kali dimana penari lainnya boleh menari sesuka mereka. Permainan ini idealnya dimainkan selama setengah jam saja, atau 8 buah lagu agar tidak bosan.

- **Berburu Harta Karun**

Permainan yang satu ini selalu menarik bagi anak-anak, walaupun mereka sudah semakin besar. Yang penting Ibu menyiapkan hadiah dan petunjuk yang sesuai dengan usia anak. Sembunyikan hadiah beserta berbagai petunjuk yang harus diikuti si Kecil di berbagai tempat di rumah. Petunjuk pertama akan membawa si Kecil ke petunjuk berikutnya dan terus begitu sampai si Kecil menemukan harta karunnya. Ibu juga bisa membuat berbagai tugas yang perlu dilakukan si Kecil untuk mendapatkan petunjuk dari Ibu. Seru, kan?

- **Yoga**

Ya, Ibu dapat mengajak si Kecil melakukan yoga di rumah sebagai aktivitas di kala hujan. Kombinasikan yoga dengan cerita agar semakin seru untuk dilakukan si Kecil. Ibu juga bisa meminta si Kecil sambung menyambung ikut bercerita bersama Ibu sambil medramatisasikan cerita tersebut dalam berbagai pose yoga. Siapa bilang yoga membosankan bagi si Kecil?

Ternyata banyak ya Bu, ide bermain aktif yang dapat dilakukan dikala hujan agar si Kecil tetap aktif bergerak. Coba, yuk!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ide-permainan-olahraga-seru-di-dalam-rumah.html>