

Olahraga bagi Anak Usia Dini



Seperti juga kebiasaan baik lainnya, kebiasaan berolahraga sebaiknya dibentuk sedini mungkin. Sebenarnya tanpa disadari anak sudah 'berolahraga' semenjak ia bayi, karena itu stimulasi dari orangtua juga dibutuhkan agar gerakan-gerakan bayi bisa mendatangkan manfaat bagi perkembangannya. Selain mengasah organ perasa pada jemari, diharapkan dengan semakin matangnya fungsi motorik, ditambah berbagai stimulasi yang tepat, akan melatih otot jantung dan pompa paru-paru sebagai bekal sehat kelak setelah mereka dewasa.

BEROLAHRAGA pada anak usia dini tentu tidak sama dengan anak-anak yang usianya lebih besar. Tentunya bukan jenis olahraga prestasi, tetapi lebih kepada bagaimana gerak tubuh dapat mendukung perkembangan dan pertumbuhan anak. Sesuai dengan laju pertumbuhan fisiknya, apa pun pilihan bentuk kegiatan fisik yang dilakukan anak harus memperhatikan perkembangan kemampuan motorik sesuai usianya. Sekadar bergerak dan melakukan suatu gerakan saja bagi anak sudah bentuk berolahraga juga.

Mematangkan kemampuan motorik

Motorik anak berkembang dimulai dengan kemampuan menggenggam. Maka aktivitas yang memacu kemampuan menggenggam ini lah yang perlu dilakukan untuk melatih bayi berumur setahun. Kemampuan menggenggam yang dilanjutkan dengan kemampuan memegang dan menjumput, juga menajamkan indra perasa pada jemari untuk

membedakan tekstur, bentuk, dan fisik suatu benda atau barang. Rasa hangat dan dingin, selain rasa nyeri juga ditajamkan dengan cara mengajak anak untuk banyak meraba, menyentuh, dan menggenggam.

Bermain denganmainan, membalik lembaran buku, menyentuh bahan kain, kulit, kayu, plastik, juga termasuk sebagai bagian dari acara bermain dan gerak tubuh si Kecil. Aktivitas mengambil dan memberi barang, juga memperkaya gerakan otot lengan dan sensorik kulit jemari tangan serta menambah perbendaharaan perasa pada kulit anak, selain tentunya mematangkan motorik.

Setelah umur setahun, selain kemampuan menggenggam dan memegang, anak mulai bisa berjalan dengan dibantu, lalu duduk bersila, misalnya sambil bermain dengan boneka atau balok.

Dalam aktivitas bermain, anak tanpa sadar sudah melakukan aktivitas olahraga, yang lebih lanjut dapat mempertajam kemampuan sensorik selain melatih motorik otot-otot tungkai dan kaki dalam aktivitas belajar berjalan. Aktivitas-aktivitas ini tentunya juga melatih keseimbangan tubuh anak.

Setelah pandai berjalan, anak dapat semakin banyak mengeksplorasi lingkungan sekitarnya, makin mematangkan kemampuan motorik anggota badannya, meraih, menarik, mengambil, sehingga makin kaya pula kemampuan gerakan lengan dan tangannya, selain tungkai dan kakinya pun kian menjadi lincah.

Makin banyak jenis gerakan yang anak lakukan selama berjalan, melihat, mendengar, dan memegang segala sesuatu, semakin matang juga kemampuan motorik dan ketajaman sensoriknya. Dengan semakin matang motoriknya, makin terasah pula keterampilannya mengerjakan suatu tugas. Mengambil barang atau mainan, dan menyerahkan barang atas perintah. Ini semua adalah bentuk aktivitas fisik yang dapat dikemas dalam aktivitas bermain.

Variasi berjalan berlari berjinjit

Sesuai dengan kemampuan anak berumur di bawah 6 tahun, aneka gerakan tubuh dikombinasi untuk melatih motorik saat berjalan, kemudian berlari pada umur 2 tahun, berdiri dengan satu kaki pada umur 3 tahun, lalu kemampuan berjinjit pada umur 4 tahun, dan semuanya masih dikemas dalam aktivitasbermain.

Berolahraga bagi anak usia dini memang bisa berarti bermain dan bukan sebagai tugas atau beban. Bermain dengan melibatkan seluruh fungsi motorik anak. Bentuk permainan bisa dikreasikan dengan alat permainan, seperti bola, balon, dan permainan tradisional seperti petak umpet bagi yang sudah mampu berlari.

Lebih lanjut, bisa dikatakan bahwa kegiatan berlari itu paling menyehatkan. Anak-anak sekarang ini terkadang miskin aktivitas berlari, karena lebih banyak duduk sehingga selain kematangan motoriknya menjadi lamban, otot-otot anggota gerak tak bertumbuh optimal.

Padahal sering berlari berarti melatih keseimbangan tubuh juga, sehingga anak tak rentan jatuh. Kegiatan berlari ini bisa dikemas dalam berbagai aktivitas yang seru, seperti lomba adu cepat memindahkan bola atau sekadar berkejaran-kejaran.

Berlari juga merangsang pertumbuhan tulang-belulang, selain mengokohkan ruas tulang belakang, menambah tebal otot jantung, dan menambah lentur pembuluh paru-paru. Dengan berlari-lari dan berkejar-kejaran dalam bentuk aktivitas bermain itulah kesenangan anak terpicu untuk bergerak, sesuai denganyang seharusnya. Manusia memang perlu bergerak, apalagi anak-anak, maka tukarlah kursi di depan televisi dengan sepatu olahraga. Gerakkan tubuhmu yuk, Nak! ***

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/olahraga-bagi-anak-usia-dini.html>