

Olahraga Seru dengan Ide Permainan Keluarga



Tubuh perlu banyak bergerak agar selalu sehat. Apalagi jika aktivitas sehari-hari banyak dihabiskan dengan duduk. Misalnya saat Ibu atau Ayah bekerja di kantor atau saat si Kecil duduk untuk belajar di sekolah. Selain itu, bergerak juga dibutuhkan si Kecil untuk membantu mengembangkan kemampuan motoriknya. Apabila lengan, tangan, tungkai serta kaki yang terlatih untuk bergerak serta dilatih melakukan gerakan tertentu, maka akan terbangun sistem motorik yang baik. Selain itu, gerakan-gerakan tertentu juga dapat membantu membangun tenaga dan kekuatan otot. Nah, bergerak memang idealnya dilakukan melalui kegiatan olahraga. Tetapi, olahraga bukan satu-satunya cara lho, Bu. Bermain juga memberi kesempatan tubuh untuk bergerak. Nah, supaya lebih menyenangkan, bermain sambil bergerak bisa dilakukan bersama seluruh anggota keluarga. Yuk, simak ide permainan keluarga yang melibatkan banyak gerak tubuh sehingga selain seru juga menyehatkan.

1. Hula Hoop

Bermain hula hoop menyenangkan bagi anak-anak maupun orang dewasa, sehingga hula hoop pas untuk dijadikan permainan keluarga. Apalagi hula hoop bisa dimainkan di dalam maupun di luar ruang. Jika ada beberapa hula hoop di rumah, permainan keluarga ini bisa dimainkan beberapa orang sekaligus. Yang menang adalah yang paling lama bisa memutar hula hoop. Jika hanya ada satu hula hoop, hitung dan catat berapa lama setiap anggota keluarga dapat memutar hula hoop.

2. Laut, Darat, Udara

Buat garis di lantai dengan menggunakan kapur atau selotip kertas. Satu orang akan bertugas sebagai wasit, sementara yang lain berdiri berderet di depan garis. Jika wasit berkata "Laut!" maka pemain harus bergerak melompati garis. Jika wasit berkata "Darat!" maka pemain melompat mundur menjauh dari garis. Jika wasit berkata "Udara!" maka pemain lompat tinggi di tempat. Wasit dapat menyebut maksimal 3 kata sekaligus dan pemain harus bergerak sesuai urutan kata yang disebut oleh wasit. Pemain yang menginjak garis atau melakukan gerakan yang salah harus keluar. Jika sudah tinggal 2 pemain, wasit boleh menyebut sampai dengan 5 kata.

3. Bermain Lompat Tali

Lompat tali untuk berolahraga umumnya memang dilakukan sendiri saja, atau dikenal sebagai skipping. Tapi, mungkin waktu kecil Ibu pun sering memainkannya, lompat tali juga dapat dijadikan permainan yang dimainkan oleh banyak orang. Permainan lompat tali memerlukan pemain minimal 3 orang. Dua orang memegang setiap ujung tali, dan 1 orang lagi yang harus melompati tali tersebut. Di awal permainan, tali dipegang serendah mungkin, biasanya setinggi mata kaki pemegang tali. Semakin lama tali akan dipegang semakin tinggi, yaitu setinggi lutut, pinggang, dada, bahu, dan kepala. Pemain harus bisa melompati tali. Jika gagal, maka ia harus bergantian memegang tali. Mudah bukan?

Masih banyak permainan keluarga seru yang bisa Ibu kreasikan sendiri untuk mendorong anggota keluarga aktif bergerak. Punya ide yang seru dan menarik, Bu? Share dengan Ibu lainnya di kolom comment, ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/olahraga-seru-dengan-ide-permainan-keluarga.html>