

Yuk ajak si Kecil aktif bergerak!



Jika waktu Ibu Kecil dulu Ibu aktivitas anak di luar sekolah biasanya menghabiskan waktu dengan bermain kejar-kejaran atau bersepeda bersama teman-teman di lingkungan rumah, maka kemungkinan besar kebiasaan yang sama tidak dialami oleh si Kecil. Anak-anak masa kini sudah mengenal *gadget* sejak mereka kecil. Memang, akibat positifnya adalah mereka tidak gagap teknologi dan dapat dengan mudah mendapat akses untuk mengembangkan pengetahuannya. Selain itu, *gadget* juga dapat berguna untuk mengembangkan kreativitas mereka. Tetapi, terdapat dampak yang kurang baik, banyak anak yang mengisi waktu luangnya dengan melakukan aktivitas dengan *gadget* saja sehingga tubuh mereka kurang bergerak. Padahal aktivitas fisik sangat dibutuhkan untuk mendukung proses tumbuh kembang si Kecil.

Seberapa banyak si Kecil perlu melakukan aktivitas yang melibatkan gerak fisik? Aktivitas anak apa saja yang paling sesuai untuk dilakukan? Yuk simak penjelasan berikut ini untuk membantu Ibu membiasakan si Kecil aktif bergerak.

- **Apa sih yang dimaksud aktivitas fisik?**

Pahami dulu yuk, apa yang dimaksud dengan aktivitas fisik. Yaitu, kegiatan yang menggerakkan tubuhnya, termasuk otot dan tulang. Untuk dapat melakukannya si Kecil

akan membutuhkan energi. Olahraga adalah aktivitas fisik, tetapi bukan satu-satunya. Aktivitas fisik anak bisa berupa aktivitas apa saja seperti berjalan, berjingkat, melakukan kegiatan di rumah, dan tentunya bermain yang melibatkan kerja otot.

- **Berapa banyak aktivitas fisik yang dibutuhkan anak?**

Berdasarkan anjuran Badan Kesehatan Dunia (WHO), usia anak 5 sampai 17 tahun membutuhkan aktivitas fisik setidaknya 60 menit sehari dengan intensitas sedang sampai dengan cukup berat. Lebih spesifik lagi, anak memerlukan aktivitas fisik yang merupakan penguatan otot dan tulang paling sedikit 3 kali dalam seminggu.

- **Aktivitas fisik apa yang sesuai untuk si Kecil?**

Memilih aktivitas fisik perlu disesuaikan dengan usia dan tahap tumbuh kembang si Kecil. Berikut adalah ide aktivitas fisik untuk anak usia sekolah yang dapat Ibu coba.

- **Usia 4-6 tahun**

Aktivitas anak yang dapat membuat anak berjalan, berlari dan lompat. Misalnya bermain bola, main lompat tali, pergi ke taman bermain, melompat dari satu bidang yang Ibu gambar di lantai ke bidang lainnya. Jangan lupa untuk selalu mengawasi saat si Kecil melakukan aktivitas anak tadi dan Ibu juga dapat mulai memperkenalkan permainan fisik yang terstruktur seperti tak jongkok, benteng, atau engklek.

- **Usia 7-9 tahun**

Anak di kelompok usia ini umumnya gemar dan sudah menguasai aktivitas anak seperti berjalan, berlari, gerak gimnastik sederhana, bersepeda dan permainan fisik lainnya. Di usia ini anak sudah semakin mudah mempelajari aktivitas terstruktur, motorik kasar dan motorik halus semakin baik dan perkembangan kognitif juga semakin baik. Karenanya ia bisa mulai diajak melakukan aktivitas anak yang melibatkan pola gerakan yang lebih rumit dengan digabungkan koordinasi mata, gerak serta keseimbangan. Selain bermain dengan anak seusianya, kini si Kecil umumnya sudah siap untuk berpartisipasi dalam tim olahraga. Pilihlah olahraga yang ia nikmati, bukan sekedar yang Ibu sukai.

- **Bagaimana Ibu dapat mendukung aktivitas anak?**

- Memberi contoh dengan juga aktif bergerak
- Meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas bersama si Kecil
- Amati aktivitas si Kecil untuk tahu apakah si Kecil perlu tantangan tambahan atau

apakah ia tidak menikmati aktivitas tersebut

- Bersikap fleksibel dan tidak memaksa
- Menyediakan alat dan sarana yang dapat mendukung aktivitas anak

Sumber:

<https://hellosehat.com/hidup-sehat/kebugaran/aktivitas-fisik-anak-dan-remaja/>

<https://doktersehat.com/berbagai-pilihan-aktivitas-fisik-sesuai-usia-anak/>

<https://hellosehat.com/parenting/tips-parenting/memilih-aktivitas-fisik-yang-tepat-untuk-anak-anda/>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-ajak-si-kecil-aktif-bergerak.html>