

Ayo Ajarkan Si Kecil Berenang



Tidak berlebihan jika ada yang mengatakan bahwa untuk olahraga yang satu ini, maka si Kecil wajib bisa. Wajib dalam pengertian sesuatu yang benar-benar perlu kita upayakan. Kapan dan kenapa? Ini dia yang akan kita bahas.

Sejak di dalam kandungan, anak sebetulnya sudah terlatih untuk berada di dalam air. Itulah kenapa sebagian ahli berpendapat bahwa olahraga berenang sudah mulai bisa diajarkan atau diperkenalkan sejak anak berusia sebelum satu tahun. Tentu bentuk latihan yang harus disesuaikan dengan usia.

Kenapa sampai sedemikian penting? Secara kasat mata saja kita sudah tahu apa saja manfaat berenang bagi anak. Selain sebagai hiburan yang menyenangkan, saat berenang bisa dibilang kita menggerakkan seluruh bagian tubuh kita tanpa adanya benturan.

Selain itu, yang paling penting dari berenang adalah bahwa kemampuan ini adalah bagian dari kemampuan dasar seseorang untuk dapat menyelamatkan diri di saat darurat di air.

Berikut ini adalah berbagai manfaat yang didapat si Kecil dari belajar Berenang:

1. Safety

Ketika anak belajar berenang, berarti ia akan memiliki kemampuan dasar untuk keamanan dirinya di dalam air. Apabila tidak sengaja tercebur ke dalam kolam, ia akan mampu

berenang sendiri ke tepian. Tentu Anda sebagai orangtua akan merasa lebih aman mengajak anak yang bisa berenang ke kolam renang maupun ke laut, walaupun tentunya Anda harus selalu mengawasi si anak. Jangan pernah meninggalkannya sendirian.

2. Disiplin

Anak akan belajar disiplin dengan mengikuti peraturan kolam renang, yang biasanya diterapkan di kolam renang, petugas keamanan di kolam atau laut, juga peraturan-peraturan dari instruktur berenang. Peraturan-peraturan ini gunanya untuk keamanan si Kecil sendiri juga anak-anak lain yang berenang bersamanya.

3. Percaya Diri

Berenang akan meningkatkan rasa percaya diri anak. Jika ia sudah mampu berenang, anak akan lebih berani beraktivitas di sekitar air. Selain itu, anak yang awalnya takut dengan air dapat terdorong untuk lebih berani dengan melihat teman-teman lain yang berenang bersamanya.

4. Sosialisasi

Belajar berenang bersama anak-anak lain memberi kesempatan si Kecil untuk berinteraksi sosial. Jika aktivitas berenang dilakukan di luar sekolah, berarti ia juga akan berkenalan dengan teman-teman baru.

5. Aktivitas Fisik

Kegiatan renang sudah pasti merupakan olahraga juga bagi anak. Saat berenang anak bukan hanya menggerakkan anggota tubuhnya, tetapi juga belajar koordinasi kaki dan tangan serta pernapasan.

Memang tidak semua anak bisa mudah dilatih atau diajak belajar berenang karena mungkin takut atau ada alasan lain. Kita bisa memanfaatkan kegemarannya bermain-main dengan air, baik di rumah atau di luar, sebagai pintu masuk untuk mengajarkan mereka latihan berenang. Mengajak dan mengajar anak belajar berenang dapat dimulai dari tahapan-tahapan di bawah ini:

§ Mulailah dari latihan di kamar mandi untuk mengakrabkan anak dengan kehidupan di air, misalnya memasukkan badan ke bak atau yang lain supaya anak akrab dengan air. Sesekali gunakan air dingin. Yang membuat anak takut masuk kolam bisa jadi justru karena airnya yang dingin.

§ Mengajak anak bermain di kolam renang dan mulailah mengajarkan berbagai gerakan di dalam air. Secara berkala ajak anak mengunjungi kolam renang. Terkadang anak yang sudah lama tidak diajak ke kolam menjadi 'lupa' dan takut masuk ke dalam kolam renang.

§ Waktu bermain-main di air atau di kolam renang hendaknya kita sesuaikan dengan usia. Untuk anak yang belum genap setahun, cukup 10 menit saja. Intinya adalah kita

mengajak dia untuk mengakrabi dunia air. Siapkan juga berbagai mainan yang bisa dimainkan anak di air.

§ Beri contoh dari yang bisa dilakukan anak, misalnya menggerakkan kaki di dalam air, menyelam separoh muka ke dalam air, dan lain-lain. Ini bisa kita lakukan setelah anak benar-benar sudah tidak canggung dan takut. Jangan lupa untuk masuk ke air bersama anak. Anak belajar dari meniru, bukan?

§ Alat bantu terkadang dibutuhkan, misalnya pakai ban atau alat bantu lain. Selalu pilih papan berenang atau pelampung yang baik kualitasnya dan ukurannya sesuai dengan usia atau berat badan anak. Kaca mata juga penting bagi anak yang belajar berenang. Selain itu selalu kenakan pakaian renang.

§ Latihlah anak untuk menyelam, mengapung, dan menggerakkan tubuh di air sesuai dengan usia anak. Jangan memaksa jika anak belum berani.

§ Jika hendak mengikuti kelas berenang, pilih guru yang terbiasa mengajar anak-anak dan pastikan anak merasa nyaman dengan guru tersebut. Pastikan pula si guru memiliki kemampuan dan pengetahuan yang memadai mengenai berenang dan keamanan di kolam renang.

Kembali pada prinsip pembelajaran, jika anak mampu bersungguh-sungguh belajar, maka dia dipastikan akan bisa. Ketika sudah bisa, maka ini adalah pengalaman yang sangat bagus. Pastikan bahwa kegiatan ini juga menyenangkan bagi anak. Jika ia melakukannya dengan senang hati, tentu hasil yang didapat akan lebih optimal, bukan?

Semoga bermanfaat!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ayo-ajarkan-si-kecil-berenang.html>