

Manfaat Aktivitas Fisik Gimnastik untuk Si Kecil



Bu, si Kecil membutuhkan aktivitas fisik untuk mendukung kesehatannya. Selain itu, aktivitas fisik termasuk olahraga juga dapat membantu berbagai aspek tumbuh kembang si Kecil, lho. Karenanya, akan baik sekali jika ia diperkenalkan dengan beragam jenis aktivitas fisik sedini mungkin. Ada banyak aktivitas fisik yang bisa diikuti si Kecil, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Salah satu yang kini sedang populer dan banyak manfaatnya adalah gimnastik. Apakah Ibu tertarik memperkenalkan gimnastik pada si Kecil? Sebelumnya, yuk kenali dulu manfaat gimnastik bagi si Kecil.

1. Mengembangkan kemampuan motorik, koordinasi dan keseimbangan

Melalui aktivitas fisik gimnastik, si Kecil dapat mengembangkan berbagai kemampuan motoriknya, termasuk koordinasi gerak tubuh dan keseimbangan. Selain itu, yang juga turut berkembang melalui gimnastik adalah kesadaran si Kecil akan tubuhnya dan kemampuan mengontrol setiap gerakan, karena aktivitas fisik gimnastik menuntut si Kecil menggunakan berbagai anggota tubuhnya dengan cara yang berbeda.

2. Mengembangkan kekuatan dan fleksibilitas

Mengikuti gimnastik sejak usia dini dapat membantu si Kecil membentuk kekuatan otot

dan meningkatkan daya tahan tubuh melalui latihan rutin. Gerakan gimnastik juga dapat mengembangkan fleksibilitas tubuh anak. Lebih jauh lagi, postur tubuh si Kecil pun akan menjadi lebih baik.

3. Baik bagi kesehatan secara umum

Mengikuti gimnastik akan membantu si Kecil aktif bergerak yang tentunya akan membuat tubuhnya lebih sehat dan bugar. Anak yang banyak melakukan aktivitas fisik akan terhindar dari obesitas dan tidak mudah sakit. Selain itu, mengikuti klub olahraga umumnya akan mengajarkan si Kecil pola hidup yang sehat karena ia juga akan belajar bagaimana tubuhnya membutuhkan nutrisi yang tepat dan olahraga yang cukup untuk mendukung aktivitas fisiknya.

4. Mendukung perkembangan sosial dan belajar disiplin

Ketika mengikuti kelas gimnastik sudah pasti si Kecil akan berinteraksi dengan banyak orang seperti pelatih, teman sebayanya dan anak-anak lain yang lebih muda atau lebih tua darinya. Ia juga akan belajar menjadi bagian dan bekerjasama dalam tim, mendengarkan instruksi dan mengikutinya, bergiliran, menghormati orang lain dan menjadi mandiri. Selain itu, gimnastik akan membantu si Kecil belajar berkonsentrasi, berkomitmen, disiplin, bagaimana bersaing dengan sehat dan belajar menjaga keamanan diri sendiri maupun orang lain dalam melakukan aktivitas fisik.

5. Olahraga yang menyenangkan bagi anak

Gimnastik umumnya menyenangkan dan disukai anak karena ia mendapat kesempatan untuk bergerak dengan bebas, meniru gerakan dan bisa dilakukan kapan saja. Dalam hal ini, gimnastik bisa dilakukan oleh anak perempuan dan juga anak laki-laki lho, Bu.

Nah, bisa Ibu lihat, mengikuti gimnastik secara rekreasional maupun mengikuti klub dan berkompetisi banyak sekali manfaatnya bagi si Kecil. Gimnastik memang salah satu jenis olahraga yang mengintegrasikan kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi, disiplin dan kemampuan sosial emosional di Kecil.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/manfaat-aktivitas-fisik-gimnastik-untuk-si-kecil.html>