Anak (1-3 tahun)
Artikel

Permainan Edukatif untuk Mengasah Otak Anak Usia 3 Tahun

APR 17, 2026

2 MINS

Ditulis Oleh: **Tim Penulis**
Ditinjau Oleh: **Chairunita M.Si**

Walaupun ‘otak’ identik dengan kegiatan belajar, tetapi cara mengasah otak anak bisa dilakukan melalui berbagai aktivitas, lho. Termasuk aktivitas-aktivitas seru yang bisa Mam dan si Kecil lakukan di rumah, bahkan ada pula aktivitas yang tak memerlukan alat khusus.

Aktivitas asah otak dapat membantu menstimulasi otak, termasuk untuk mengembangkan kemampuan memecahkan masalah. Jika fisik anak perlu dilatih agar dapat berkembang secara optimal, begitu pula dengan otak anak.

Mengapa Permainan Edukatif Penting?

Pada masa awal kehidupan, otak anak membentuk jutaan koneksi saraf setiap detiknya. Aktivitas bermain yang tepat membantu memperkuat koneksi tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa stimulasi melalui permainan mengasah otak anak umur 3 tahun dapat mendukung perkembangan kognitif, bahasa, sosial, dan motorik anak.

Bermain juga membantu Si Kecil:

- Mengembangkan kemampuan problem solving
- Melatih konsentrasi dan memori
- Meningkatkan koordinasi motorik
- Mengasah kreativitas dan imajinasi

Menurut riset perkembangan anak, interaksi aktif dan permainan yang responsif dari orang tua berkontribusi besar terhadap arsitektur otak yang sehat.

Ide Permainan untuk Mengasah Otak Anak 3 Tahun

Mau tau apa saja permainan mengasah otak anak umur 3 tahun yang bisa Mam lakukan? Yuk, lihat ide-ide aktivitasnya di bawah ini.

1. Bemain balok

Balok adalah salah satu permainan mengasah otak anak umur 3 tahun yang paling umum dan disukai anak-anak. Selain seru dan bisa dimainkan dengan berbagai cara, melalui bermain balok anak dapat belajar mengenai berbagai hal. Mislanya bentuk, ukuran, berat, keseimbangan, dan lain-lain. Dengan bermain balok si Kecil akan dapat mengembangkan imajinasi, kreativitas, memecahkan masalah, dan lainnya. Semua hal tersebut tentunya termasuk cara mengasah otak anak.

2. Bermain peran

Bermain peran, atau bermain pura-pura, ternyata juga termasuk cara mengasah otak anak, lho. Saat berpura-pura menjadi penjual, dokter, pilot, pendekar, atau bahkan menjadi harimau, si Kecil akan mengembangkan imajinasi, kreativitas, dan sebagainya.

3. Bemain mencari benda

Cara bermainnya mudah saja. Mam memberikan suatu gambar dan minta si Kecil mencari benda di rumah yang sesuai dengan gambar tersebut. Siapkan beberapa kartu bergambar yang bisa Mam buat sendiri. Misalnya kartu bergambar buku, buah apel, televisi, sikat gigi, dan sebagainya. Selain untuk stimulasi kognitif anak, aktivitas seru ini juga dapat membantu mengembangkan kemampuan bahasa anak.

Baca Juga: Senam Otak untuk Stimulasi Anak

4. Bermain sensori

Aktivitas bermain sensori dengan tekstur akan memberikan stimulasi pada otak si Kecil, lho. Dengan beraktivitas memanfaatkan panca indera, otak anak akan menjadi aktif dan juga membangun hubungan syaraf baru pada otak. Bermain sensor dapat dengan mudah dilakukan di rumah. Misalnya dengan buku atau mainan yang memiliki aneka tekstur, bermain kotak pasir, bermain busa sabun, bermain adonan (play dough), dan sebagainya. Banyak sekali ide aktivitas sensori yang bisa Mam cari di internet dan coba lakukan di rumah bersama si Kecil.

5. Puzzle dan board games

Ada banyak jenis puzzle dan board games yang bisa menjadi pilihan aktivitas cara mengasah otak anak. Apalagi aktivitas ini juga bisa dilakukan bersama-sama anggota keluarga lainnya.

Yang perlu Mam perhatikan, pilihlah puzzle dan board games yang sesuai dengan usia dan tahap perkembangan anak supaya stimulasi yang didapat menjadi optimal.

Masih banyak aktivitas seru lainnya yang juga sekaligus menjadi cara mengasah otak anak. Seperti buku aktivitas anak dan bahkan bermain petak umpet yang membutuhkan kemampuan Analisa dan berstrategi.

Tips Memilih Permainan Sesuai Usia

Agar stimulasi optimal, Mam perlu memilih permainan mengasah otak anak umur 3 tahun yang sesuai tahap perkembangan Si Kecil.

- Pilih permainan dengan tingkat kesulitan yang menantang tetapi tidak membuat frustrasi
- Pastikan bahan aman dan ukuran tidak terlalu kecil
- Utamakan permainan yang mendorong interaksi, bukan hanya pasif (misalnya gadget)
- Pilih permainan yang bisa dimainkan bersama agar bonding semakin kuat
- Perhatikan minat Si Kecil, anak yang tertarik akan lebih fokus dan menikmati proses belajar

Ingat ya, Mam, yang terpenting bukan mahalnya mainan, tetapi bagaimana Mam mendampingi dan berinteraksi saat bermain. Hubungan yang hangat dan responsif adalah stimulasi terbaik untuk otak Si Kecil.

Untuk si Kecil usia dini, mengasah otak juga bisa dilakukan melalui hal sederhana seperti melihat bayangan wajahnya di cermin, aktivitas memanjat, meniup gelembung sabun, bermain pasir, dan mencoret-coret.

Pertanyaan yang sering ditanyakan:

1. **Permainan apa yang cocok untuk mengasah otak anak umur 3 tahun?**

   Puzzle sederhana (keping besar), balok susun/Lego, mencocokkan gambar (memory game), dan bermain peran (misal: masak-masakan).

2. **Apa manfaat permainan mengasah otak untuk anak 3 tahun?**

   Puzzle sederhana (keping besar), balok susun/Lego, mencocokkan gambar (memory game), dan bermain peran (misal: masak-masakan).

3. **Apakah bermain bersama orang tua berpengaruh pada perkembangan otak?**

   Sangat besar. Interaksi aktif membangun kecerdasan emosional, rasa aman, dan mempercepat pembentukan koneksi saraf bahasa & sosial.

Referensi:

Center on the Developing Child at Harvard University. (2016). From best practices to breakthrough impacts: A science-based approach to building a more promising future for young children and families. Harvard University.

Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. Pediatrics, 119(1), 182–191. https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697

Lillard, A. S., Lerner, M. D., Hopkins, E. J., Dore, R. A., Smith, E. D., & Palmquist, C. M. (2013). The impact of pretend play on children's development: A review of the evidence. Psychological Bulletin, 139(1), 1–34. https://doi.org/10.1037/a0029321

Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology, 64, 135–168. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750

Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development. National Academy Press.

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >