Anak (3 tahun+)
Artikel

Peregangan Senam Anak dan Manfaatnya bagi Motorik Si Kecil

NOV 3, 2021

Perkembangan motorik merupakan salah satu topik yang penting dalam setiap tahap tumbuh kembang anak. Mam dan Pap tentu juga ingin si Kecil tumbuh secara maksimal dan optimal, bukan? Begitu banyak kegiatan yang dapat menstimulasi gerak si Kecil, diantaranya adalah Gerakan-gerakan yang bisa tergolong dalam senam anak. Melalui senam anak, si Kecil tak hanya menjadi sehat dan kuat, namun juga dapat mengembangkan otot, melatih kelincahan, kelenturan, serta koordinasi gerak tangan dan kaki. Dengan senam anak, tak hanya motorik kasar si Kecil yang akan terasah, namun juga motorik halus.

Beberapa gerakan peregangan yang biasanya ada di dalam kegiatan senam anak terbukti memiliki manfaat yang sangat baik jika dilakukan secara rutin. Selain sederhana dan menyenangkan, gerakan-gerakan ini dapat dilakukan di rumah, dan yang pasti sangat berguna untuk melatih motorik dan koordinasi si Kecil. Manfaat lainnya dari melakukan gerakan peregangan ini adalah untuk mendukung aktivitas fisik lainnya dalam mengembangkan keterampilan motorik anak. Dengan rajin melakukan peregangan, risiko si Kecil mengalami cedera akan men jadi lebih kecil. Yuk, Mam, ajak si Kecil mencoba melakukan beberapa gerakan peregangan di bawah ini.

1. Child's pose
Peregangan ini sangat populer, terutama bagi para penggemar Yoga. Selain cukup mudah dilakukan, gerakan ini juga memiliki manfaat yang banyak. Selain menenangkan, juga baik untuk meringankan ketegangan di leher dan punggung. Peregangan ini dilakukan dalam posisi duduk di lantai. Posisi awal adalah berlutut, posisi lutut terbuka sejajar dengan pinggul, jari kaki saling bertemu. Dari posisi ini, secara perlahan si Kecil dapat meletakkan bokongnya di atas kedua kaki. Angkat kedua lengan ke atas, lalu turun hingga tangan dan dahi mencapai lantai. Tahan selama beberapa hitungan nafas, lalu kembali ke posisi semula.

2. Toe touch
Toe touch adalah salah satu gerakan peregangan yang paling umum, baik dalam senam anak atau peregangan untuk kegiatan olahraga lainnya. Target utamanya adalah otot kaki, terutama bagian paha belakang dan betis. Dalam keadaan berdiri, si Kecil dapat secara perlahan

membungkuk dan berusaha menyentuh jari kaki dengan tangannya. Jika terasa tak nyaman, lutut dapat ditekuk sedikit. Gerakan yang sama juga dapat dilakukan si Kecil dalam keadaan duduk di lantai. Ketika melakukan peregangan ini, ajak si Kecil untuk melakukannya secara perlahan dan tidak terburu-buru. Ketika si Kecil sudah meraih posisi yang maksimal, tahan sejenak, hitung, lalu perlahan kembali ke posisi awal.

3. Cat-cow
Peregangan ini sangat baik untuk tulang belakang dan juga otot perut. Letakkan kedua tangan dan lutut di lantai sambil posisi kepala menghadap ke bawah. Pastikan tulang belakang dalam keadaan netral. Tarik nafas, lalu perlahan arahkan perut ke bawah dengan posisi tulang ekor, leher dan kepala menghadap ke atas. Setelah itu, perlahan hembuskan nafas, angkat posisi tubuh hingga posisi punggung membungkuk layaknya seekor kucing yang sedang marah. Jatuhkan pandangan ke arah bawah. Ulangi gerakan sebanyak lima sampai sepuluh kali untuk hasil yang lebih maksimal.

4. Butterfly stretch
Anak-anak pada umumnya tak akan kesulitan dalam melakukan Gerakan peregangan yang satu ini. Sekilas nampak mirip dengan gaya Lotus pada Yoga, namun jauh lebih sederhana dan mudah. Dalam keadaan duduk di bawah, satukan telapak kaki kanan dan kiri, untuk menjaga keseimbangan, si Kecil dapat menahannya dengan menaruh tangan di atas kaki. Jika dilihat, kini kaki si Kecil telah menyerupai bentuk sayap kupu-kupu. Peregangan ini sangat baik untuk meredakan ketegangan pada area pinggul, paha dalam dan punggung belakang.

5. Arm circles
Si Kecil sehari-hari tentu banyak melakukan kegiatan yang mengandalkan tangan, lengan dan bahu, seperti menulis dan menggambar. Peregangan yang satu ini sangat baik untuk meredakan ketegangan pada bagian-bagian tubuh tersebut. Ajak si Kecil untuk merentangkan kedua tangannya dengan lurus ke kanan dan ke kiri. Secara perlahan putar kedua tangan seakan-akan si Kecil sedang membuat lingkaran. Coba beberapa hitungan ke arah depan, lalu setelah itu ke arah belakang. Jaga agar gerakan tidak dilakukan terlalu cepat.

6. Cobra pose
Cobra pose adalah salah satu gerakan yang paling umum di Yoga. Peregangan ini tak hanya baik untuk menguatkan otot tubuh bagian belakang, seperti paha belakang dan tulang punggung, tapi juga sekaligus membuka bagian depan tubuh, seperti dada dan tenggorokan, serta memanjangan pernafasan. Cobra pose tampak mudah, namun pastikan si Kecil melakukannya dengan teknik yang benar. Posisi awal adalah tidur tengkurap dengan kaki lurus ke belakang, setelah itu letakkan kedua tangan di depan dada, lalu secara perlahan angkat tubuh hingga tangan lurus. Pastikan berat tubuh si Kecil tidak dibebankan seluruhnya pada kedua tangan.
Nah, supaya si Kecil tambah semangat, Mam dan Pap juga bisa ikut melakukan gerakan-gerakan peregangan tersebut bersamanya. Coba, yuk!

Sumber:
https://healthfully.com/129816-fine-gross-motor-skills.html
https://healthpoweredkids.org/lessons/stretch-for-your-best/
https://www.verywellfamily.com/simple-kids-stretching-exercises-1257070

Bagikan sekarang

