

# Manfaat Yoga Sebagai Pilihan Senam Anak Sehat

NOV 15, 2021

Selain nutrisi, si Kecil juga perlu aktif bergerak agar tubuhnya tetap sehat. Olahraga selalu bisa jadi pilihan untuk mengajak anak bergerak. Nah, jenis olahraga yang berbeda akan memberikan manfaat yang berbeda pula.

Olahraga apa yang sesuai untuk si Kecil? Sebenarnya olahraga apapun baik bagi anak kok, Mam. Tinggal menyesuaikan dengan kebutuhan dan kesukaan anak. Saat sedang di rumah saja, senam anak sehat bisa dengan mudah dilakukan melalui berbagai aktivitas. Salah satunya melalui yoga anak. Mau tau apa saja manfaat yoga bagi si Kecil sebagai pilihan senam anak sehat? Ayo simak penjelasan singkatnya di bawah ini.

## **1. Meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas tubuh anak**

Sebagai pilihan senam anak sehat, yoga bisa membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh si Kecil. Melalui gerakan-gerakan yoga, baik yang dilakukan sambil berdiri, duduk, maupun berbaring, anak bisa belajar menggunakan dan meregangkan seluruh bagian otot-otot serta persendiannya.

## **2. Belajar mengenal tubuhnya**

Berkaitan dengan manfaat di atas, dengan belajar menggunakan kelompok otot yang berbeda dalam berbagai gerakan yoga anak, si Kecil juga dapat belajar mengenal tubuhnya dan bagaimana setiap anggota tubuhnya dapat berfungsi dan bagaimana ia dapat mengontrol setiap gerakan tubuhnya.

## **3. Meningkatkan keseimbangan dan koordinasi**

Ada banyak sekali gerakan dan pose dalam yoga anak yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi. Karena itu, rajin melakukan yoga sebagai pilihan senam anak sehat dapat membantu si Kecil meningkatkan kedua hal tersebut.

## **4. Melatih kemampuan konsentrasi**

Selain mendukung perkembangan fisik anak, melakukan yoga juga dapat mendukung perkembangan akal, lho. Saat melakukan yoga anak si Kecil turut melatih kemampuan konsentrasi dan fokus saat ia harus mendengar dan mengikuti instruksi dan saat ia melakukan berbagai pose dalam yoga. Termasuk saat ia harus diam dalam

pose tertentu atau melakukan pose yang membutuhkan keseimbangan, misalnya berdiri dengan satu kaki.

### **5. Membantu anak mengatasi stres dan menjadi lebih tenang**

Dalam yoga anak juga berlatih pernapasan dan teknik relaksasi. Kedua hal ini tentunya dapat membantu anak mengatasi stres, rasa cemas, dan menenangkan diri. Selain itu juga bermanfaat membantu anak belajar mengatur emosinya.

Yoga memang pilihan olahraga senam anak sehat yang baik bagi si Kecil, karena manfaatnya bukan hanya bagi perkembangan kehebatan fisik anak, tetapi juga perkembangan akal dan sosialnya. Melalui yoga si Kecil bisa menyadari kekuatan dan kemampuan tubuhnya sehingga juga dapat membantu rasa percaya diri anak. Yuk Mam, ajak si Kecil mencoba yoga anak yang sederhana sekaligus menyenangkan.

Sumber:

<http://azearlychildhood.org/resources/articles/7-benefits-of-yoga-for-y...>

<https://www.parents.com/fun/sports/exercise/the-benefits-of-yoga-for-ki...>

<https://www.health.harvard.edu/blog/more-than-just-a-game-yoga-for-scho...>

<https://www.verywellfit.com/the-benefits-of-yoga-for-kids-3566826>

Bagikan sekarang