

# Permainan untuk Melatih Motorik Anak. Coba yuk, Mam!

JUN 8, 2022

Mam, tubuh mungil Si Kecil membutuhkan waktu untuk berkembang dan hadirnya mainan untuk melatih motorik anak bakal membantu tumbuh kembang anak.

Namun, sebelumnya Mam perlu paham bahwa perkembangan tersebut pun sedianya tidak terjadi secara bersamaan. Terdapat tahapan-tahapan serta kemampuan yang berkembang secara bergiliran, dan semuanya penting untuk masa depan Si Kecil.

Salah satu bagian penting dari pertumbuhan anak usia dini adalah kemampuan motorik Si Kecil. Kemampuan motorik memiliki tujuan yang sama, yakni untuk mendukung kemampuannya dalam bergerak. Terdapat dua jenis kemampuan motorik pada saat tumbuh kembang Si Kecil, yakni motorik halus dan kasar.

Motorik halus anak melibatkan pergerakan dari kelompok otot kecil di tangan, jari, dan pergelangan tangan, sementara pergerakan motorik kasar anak melibatkan kelompok otot yang lebih besar seperti lengan dan kaki. Kelompok otot besar ini berperan besar bagi kemampuan anak untuk duduk tegak, berdiri dan berjalan.

Masing-masing jenis gerakan motorik berperan penting dalam proses pertumbuhan Si Kecil. Apalagi kemampuan-kemampuan ini akan membantunya untuk mandiri. Di luar peran besar pergerakan motorik kasar, ternyata kemampuan motorik halus juga cukup krusial karena membuatnya dapat melakukan banyak hal tanpa memerlukan bantuan orang lain seperti untuk menulis, makan, dan aktivitas lainnya.

Intinya, kedua jenis kemampuan motorik tersebut akan sangat membantu pertumbuhan Si Kecil dan memberinya kemampuan yang cukup menguasai berbagai hal. Kemampuan motorik, jika dikombinasikan dengan kemampuan koordinasi antara mata dan tangan dapat membuka kesempatan baru bagi Si Kecil untuk bereksplorasi, belajar, dan mengekspresikan dirinya secara kreatif.

Jika dibandingkan dengan aktivitas yang mendukung intelektualitas Si Kecil, kemampuan motorik dapat menjadi pondasi untuk kemampuan lainnya di masa depan.

Untuk mengasah kemampuan motorik anak, terdapat berbagai cara yang bisa Mam terapkan. Salah satunya adalah dengan melibatkannya dalam berbagai permainan. Selain menyenangkan, permainan juga ternyata jadi cara yang baik untuk melatih kemampuan motorik Si Kecil.

Nah, terdapat beberapa mainan untuk melatih motorik anak yang bisa Mam lakukan bersamanya, seperti:

## **Mainan untuk melatih motorik halus anak:**

### **1. Play-dough atau mainan lilin**

Terbuat dari bahan plastisin atau lilin, play-dough menjadi permainan yang menyenangkan yang dapat melatih motorik halus Si Kecil. Apalagi play-dough memiliki tekstur yang empuk dan nyaman di tangan Si Kecil sehingga menarik untuk dimainkan.

Tekstur play-dough memungkinkannya untuk diremas, ditarik, dicubit, atau digulung sehingga mudah dimainkan dan mudah dibentuk. Selain melatih motorik halus, play-dough juga mendorong kreativitas anak dalam berkarya. Mam juga dapat memberinya gunting khusus play-dough yang tidak tajam namun dapat digunakan untuk melatih mata dan tangan dalam menggunakan peralatan seperti gunting.

### **2. Melukis**

Melukis dengan jari atau finger painting dapat membantu Si Kecil melatih ketangkasan serta koordinasi tangan-mata. Biarkan dia berkotor-kotor ria berbalut cat pewarna sambil berkreasi. Selain finger painting, Mam juga bisa mengajak Si Kecil untuk mulai melukis dengan kuas. Dengan kuas, dia bisa belajar memegang dan menggunakan peralatan-peralatan melukis, maka, melatih kemampuan motorik halus.

### **3. Waktunya main spons!**

Selain teksturnya yang menyenangkan untuk dimainkan, spons juga bisa dijadikan cara untuk melatih kemampuan motorik halus. Cukup siapkan dua mangkuk. Satu berisi air satu kosong. Ajak Si Kecil memindahkan dari satu mangkuk ke mangkuk lainnya. Dari sini, dia bisa melatih kemampuan motorik tangan dan pergelangan tangan dengan cara meremas.

# Mainan untuk melatih motorik kasar anak:

## 1. Bermain pasir

Berkotor-kotor dengan pasir memang selalu menyenangkan. Baik itu pasir di rumah, terlebih di pantai. Di balik setiap genggam pasir di tangan mungil Si Kecil, ternyata tersimpan manfaat sebagai mainan untuk melatih motorik anak, terutama motorik kasar. Setiap kali dia menggali, menyekop, mengayak, dan menuangkan pasir, secara tidak langsung dia sedang melatih kemampuan motorik kasarnya.

## 2. Manfaatkan ruang yang ada

Seterbatas apapun, ruang yang ada di rumah dapat bermanfaat untuk melatih Si Kecil. Beri dia ruang bermain yang cukup di mana dia bisa latihan berjalan atau berlari. Persiapkan rintangan-rintangan kecil dari kursi, bedcover, bantal, guling, atau tenda-tendaan mini yang harus dia lalui dengan cara membungkuk, merangkak, berjalan ke samping, dan lainnya. Cara yang menyenangkan untuk melatih motorik anak, ya, Mam!

## 3. Lompat-lompat di Trampolin

Saat Si Kecil sudah punya kekuatan dan kemampuan motorik kasar yang cukup, Mam bisa mengajaknya melompat-lompat di atas trampolin. Bermain di trampolin memiliki banyak manfaat. Selain sebatas menyenangkan, trampolin juga menyehatkan sekaligus melatih kemampuan koordinasi, pertumbuhan otot, postur, dan keseimbangannya.

Selain menggunakan mainan untuk melatih motorik anak, pastikan agar dia mendapatkan nutrisi yang cukup untuk menopang tumbuh kembangnya. Salah satu cara yang bisa Mam lakukan adalah memberikan Si Kecil S-26 Procal Ultima Multicare System. Susu pertumbuhan yang menggunakan susu skim dari sapi A2 untuk bantu lengkapi kebutuhan nutrisi anak usia 1-3 tahun.

S-26 Procal Ultima Multicare System mengandung tinggi zat besi, selenium Omega 3 & 6, Vitamin D dan nutrisi lainnya. S-26 Procal Ultima Multicare System tersedia dalam kemasan can top 850 gram.

Source :

[healthline.com/health/fine-motor-skills](https://www.healthline.com/health/fine-motor-skills)

[parents.com/toddlers-preschoolers/development/physical/child-developing-motor-skills/](https://parents.com/toddlers-preschoolers/development/physical/child-developing-motor-skills/)

[understood.org/en/articles/6-fine-motor-activities-for-young-kids](https://understood.org/en/articles/6-fine-motor-activities-for-young-kids)

[healthline.com/health/childrens-health/gross-motor-skills](https://healthline.com/health/childrens-health/gross-motor-skills)

Retrieved April 20, 2022 from [healthline.com/health/fine-motor-skills](https://healthline.com/health/fine-motor-skills).

Retrieved April 20, 2022 from [parents.com/toddlers-](https://parents.com/toddlers-preschoolers/development/physical/child-developing-motor-skills)

[preschoolers/development/physical/child-developing-motor-skills](https://parents.com/toddlers-preschoolers/development/physical/child-developing-motor-skills)

Retrieved April 20, 2022 from [understood.org/en/articles/6-fine-motor-activities-for-young-kids](https://understood.org/en/articles/6-fine-motor-activities-for-young-kids).

Retrieved April 20, 2022 from [healthline.com/health/childrens-health/gross-motor-skills](https://healthline.com/health/childrens-health/gross-motor-skills).

Bagikan sekarang

Reload content for this field