Anak (1-3 tahun)
Article

Mom, Yuk Dukung Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini Dengan Cara Ini

JUN 30, 2022

Keterampilan motorik adalah bagian dari perkembangan fisik yang dilalui Si Kecil dalam proses tumbuh kembangnya.

Terbagi atas keterampilan motorik halus dan kasar. Keduanya membantu Si Kecil melakukan aktivitas sehari-hari. Karena dibutuhkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, maka perkembangan fisik motorik anak usia dini penting untuk didukung dan dilatih agar Si Kecil bisa memaksimalkan keterampilan motoriknya.

Untuk memahami mengenai perkembangan fisik motorik anak usia dini berikut informasi yang wajib Mama simak!

Keterampilan motorik kasar

Keterampilan motorik kasar mendukung aktivitas yang menggunakan otot besar pada tubuh seperti lengan, kaki, dan otot inti. Keterampilan motorik kasar digunakan sejak dini untuk belajar merangkak, berdiri, berjalan, dan melambaikan tangan. Sejak usia 1 tahun hingga menjelang usia 2 tahun, keterampilan motorik kasar Si Kecil telah jauh berkembang dan kemampuannya menggunakan otot kasar ini semakin banyak termasuk berlari, menendang bola, dan lainnya. Gerakannya akan semakin kompleks setelah memasuki usia prasekolah hingga usia sekolah di mana mereka dapat melompat, berlatih keseimbangan, melempar bola, hingga naik tangga.

Mengingat betapa esensialnya keterampilan motorik kasar, maka dari itu sebisa mungkin agar Mam tidak melakukan hal yang tidak disadari dapat menghambat atau menunda kemampuan mereka untuk mematangkan keterampilan motorik kasar Si Kecil. Kurangi penggunaan stroller saat sedang beraktivitas di luar rumah dan ajak dia berlatih untuk berjalan sebisa mungkin.

Beri dia pegangan untuk keseimbangan. Selain itu, Mam dapat membawa ke taman bermain outdoor. Ragam wahana dan rintangan akan menarik perhatiannya untuk bereksplorasi dan

mencoba hal-hal baru.

Baca Juga: Panduan Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Usia 1-3 Tahun

Jika Mam khawatir perkembangan keterampilan motorik kasar Si Kecil tidak berkembang, jangan dulu khawatir. Anak tumbuh dalam kecepatan berbeda, ada yang lebih cepat ada yang lebih lama. Untuk itu, sebaiknya Mam terus mengamati kemampuannya. Jika merasa terdapat keterlambatan, Mam dapat berkonsultasi dengan dokter untuk memahami ada atau tidaknya masalah yang membuat pertumbuhannya terhambat dan bagaimana caranya agar Si Kecil keterampilan motorik kasar Si Kecil sesuai dengan target pertumbuhan.

Keterampilan motorik halus

Keterampilan motorik halus berkaitan dengan otot-otot yang lebih kecil di tangan dan jemarinya. Otot-otot ini membantu dia untuk menggenggam, memegang, menjepit benda. Kegiatan sehari-hari yang membutuhkan keterampilan motorik halus seperti mengikat sepatu, mengambil makanan, menyikat gigi, menyisir, memegang alat tulis, dan lainnya. Keterampilan motorik halus bahkan berkaitan dengan kemampuan berbahasa, literasi, dan perkembangan otak.

Pencapaian berdasarkan usia untuk keterampilan motorik halus biasanya dimulai sejak lahir. Menginjak usia 18 bulan, keterampilan motoriknya meningkat dan Si Kecil mulai dapat memegang alat tulis atau minum dari gelasnya sendiri.

Saat dia berusia 2 tahun, Mam akan mulai melihat preferensi penggunaan tangan, apakah dia kidal atau bukan. Sejak usia itu, semakin banyak cara dia menggunakan keterampilan motorik halusnya, mulai dari menggambar, corat-coret, menulis, hingga membuka pintu atau mengencangkan tutup botol.

Untuk mematangkan keterampilan motoriknya, ada beberapa latihan yang bisa dilakukan. Tidak perlu dengan mainan mahal, aktivitas sehari-hari Si Kecil juga bisa dijadikan cara untuk memperbaiki keterampilan fisik motoriknya.

Ajak Si Kecil ke dapur dan membantu sesuai dengan kemampuannya. Menyiapkan meja makan, mencuci buah, atau menuangkan susu. Cara lainnya adalah menggunakan sumpit atau jepitan untuk mengambil sesuatu atau melingkarkan karet pada gelas, dan lainnya.

Semakin banyak dia berlatih, semakin baik bagi perkembangan keterampilan fisik motoriknya. Dengan demikian, dia akan semangat untuk belajar dan jadi unstoppable learner.

Untuk mendukung perkembangan fisik motorik anak usia dini, Mam bisa melengkapi sederet aktivitas tersebut dengan memberikannya segelas S-26 Procal Ultima.

S-26 Procal Ultima merupakan susu pertumbuhan pertama di Indonesia yang menggunakan susu skim dari sapi A2 untuk bantu lengkapi kebutuhan nutrisi anak usia 1-3 tahun. S-26 Procal Ultima mengandung tinggi zat besi, selenium, omega 3 & 6, vitamin D dan vitamin serta mineral penting lainnya untuk Si Kecil.

Tersedia dalam kemasan Can Top 850 gram, S-26 Procal Ultima Multicare System membantu Mams untuk mendukung bakat serta kreativitas apapun yang dimiliki setiap anak. Dengan demikian, jika dibiarkan berkembang tanpa henti, mereka bisa menjadi apapun versi terbaik mereka di masa depan.

Source :

parents.com/toddlers-preschoolers/development/physical/child-developing-motor-skills/
verywellfamily.com/defining-gross-motor-skills-with-a-series-of-examples-290166
pregnancybirthbaby.org.au/toddler-development-motor-skills
verywellfamily.com/what-are-fine-motor-skills-2162037

Bagikan sekarang

