

Tahap Motorik Halus Anak Usia Dini dan Cara Mengasahnya

SEP 9, 2022

Kemampuan motorik adalah segala hal yang berkaitan dengan gerakan sehari-hari serta aktivitas yang mengiringinya. Kemampuan motorik terbagi atas dua, yakni kemampuan motorik halus dan motorik kasar.

Yang membedakan kemampuan motorik halus dan motorik kasar adalah otot yang digunakan serta fungsi dari masing-masing kemampuan.

Kemampuan motorik halus berhubungan dengan gerakan yang membutuhkan kontrol yang presisi menggunakan otot kecil. Sementara, kemampuan motor kasar berhubungan dengan pemanfaatan otot besar untuk menunjang keseimbangan, koordinasi, reflek, dan kemampuan fisik untuk melakukan gerakan-gerakan besar seperti berjalan dan melompat.

Tahapan perkembangan motorik halus anak usia dini

Berdasarkan usia, perkembangan kemampuan motorik halus anak usia dini terus meningkat. Bertambahnya usia berarti lebih banyak aktivitas yang sudah dia lakukan dan itu dapat membuat otot-otot kecilnya semakin kuat. Berdasarkan usia, berikut tahapan perkembangan motorik halus anak usia dini:

Perkembangan motorik anak usia dini 1 tahun

- Membangun bangunan setinggi dua hingga empat balok
- Menyendokkan benda dengan sendok atau sekop kecil
- Tepuk tangan
- Corat-coret dengan krayon pada secarik kertas
- Memegang krayon melalui gerakan menjepit dengan telunjuk dan jempol
- Melambaikan tangan
- Membuka kemasan kertas atau wadah
- Membalikan halaman buku satu per satu

- Memasukkan cincin ke dalam tiang

Perkembangan motorik anak usia dini 2 tahun

- Menumpuk mainan balok hingga sembilan balok
- Memutar kenop pintu untuk membukanya
- Mencuci tangan sendiri
- Menaikkan dan menurunkan risleting besar
- Bermain tanah liat atau play dough

Perkembangan motorik anak usia dini 3 tahun

- Melipat kertas
- Menggambar lingkaran setelah diberi contoh
- Menggantung atau melepas kancing besar

Baca Juga: 5 Hal Penting untuk Dukung Tumbuh Kembang Anak

Perkembangan motorik anak usia dini 4 tahun

- Mengenakan pakaian atau melepaskan tanpa dibantu
- Menyentuhkan masing-masing jari ke jempolnya
- Menggunakan garpu dengan benar

Perkembangan motorik anak usia dini 5 tahun

- Memotong lingkaran
- Mengikuti bentuk segitiga
- Memegang pensil dengan benar
- Menalikan tali sepatu

Mengasah kemampuan motorik halus Si Kecil

Untuk mengasah kemampuan motorik halus anak usia dini, Mam bisa mengajak Si Kecil melakukan berbagai aktivitas sehari-hari seperti:

- Mengajaknya ke dapur untuk membantu Mam membuat adonan kue
- Membersihkan meja makan
- Menuangkan susunya sendiri

- Berlatih menggunakan capitan untuk mengambil benda-benda kecil
- Melingkari gelas dengan karet gelang
- Untuk anak usia sekolah, bermain board game atau puzzle yang melibatkan angkat-mengangkat benda dan menggunakan pegangan menjepit
- Mewarnai menggunakan krayon, spidol, kapur, atau pensil warna
- Sering melakukan gerakan corat-coret dengan menggunakan alat tulis favoritnya
- Memotong kertas dengan gunting untuk melatih keterampilan dan kontrol otot
- Bermain origami

Kemampuan motorik halus memang penting ya Mam, makanya Si Kecil perlu terus didekatkan dengan aktivitas yang dapat melatih kemampuan motorik halusnya agar dia tumbuh jadi anak yang kuat baik secara mental maupun secara fisik.

Melatih kemampuan motorik halus anak usia dini menjadi tugas Mam dan orang-orang terdekat Si Kecil melalui berbagai aktivitas yang dapat memperkuat otot-otot kecilnya.

Selain itu, Si Kecil juga membutuhkan nutrisi, inspirasi, serta stimulasi yang tepat. Oleh karena itu, berikan Si Kecil susu pertumbuhan untuk mendukung perkembangannya. Susu merupakan asupan yang baik untuk diberikan kepada anak karena rasanya mudah diterima oleh anak dan mengandung nutrisi seperti protein, kalsium, zat besi, zink, DHA, dan vitamin yang baik untuk dukung tumbuh kembang Si Kecil.

S-26 Procal Nutrissentials adalah susu pertumbuhan untuk anak usia 1-3 tahun, dan S-26 Promise Nutrissentials adalah susu yang dapat dikonsumsi untuk anak di atas 3 tahun. Dengan pengalaman 100 tahun dari Wyeth Nutrition, dukung fondasi belajar Si Kecil.

Terus percaya pilihanmu, percaya S-26 Procal Nutrissentials. Selalu dukung fondasi belajar Si Kecil! Mam pintar, #PercayaPilihanPintar

S-26 Procal Nutrissentials tersedia dalam rasa Vanila dengan berbagai varian ukuran mulai dari 400 gram, 700 gram, hingga 1400 gram.

Untuk memantau perkembangan Si Kecil secara seksama, Mam bisa menjatuhkan pilihan pintarnya kepada fitur #PercayaPilihanPintar Milestone Tracker yang ada di halaman ini. Dengan fitur ini, Mam bisa memantau perkembangan keenam pilar fondasi belajar Si Kecil sesuai dengan tahapan usianya.

Source :

verywellfamily.com/what-are-motor-skills-3107058

verywellfamily.com/what-are-fine-motor-skills-2162037

Bagikan sekarang