

Perkembangan Motorik Anak Usia Dini: Tahapan dan Stimulasi Tepat

DES 10, 2024

Memenuhi kebutuhan gizi anak balita usia 1-3 tahun tidaklah sulit loh Mam, meskipun di usia ini anak biasanya mulai menunjukkan gejala picky eating.

Perkembangan motorik adalah aspek penting dalam proses tumbuh kembang anak usia dini, ia berperan besar dalam membentuk kemampuan fisik, kognitif, dan sosial. Seiring pertumbuhan, anak-anak akan melalui berbagai tahap perkembangan motorik, di mana keterampilan motorik kasar dan halus mereka semakin terasah. Mam dapat mendukung perkembangan motorik anak usia dini secara motorik dengan memahami setiap tahap dan melibatkan Si Kecil dalam aktivitas stimulasi perkembangan motorik anak yang sesuai.

Memahami Perkembangan Motorik pada Anak Usia Dini

Perkembangan motorik anak usia dini mengacu pada peningkatan kemampuan fisik Si Kecil secara bertahap. Motorik kasar melibatkan gerakan besar seperti duduk, berjalan, atau berlari. Di sisi lain, perkembangan motorik halus melibatkan gerakan kecil yang lebih terkontrol seperti memegang benda atau menulis. Perkembangan motorik dan fungsi kognitif berkembang secara bersamaan selama periode penting ini. Anak-anak yang mengembangkan keterampilan motorik juga menunjukkan fungsi eksekutif yang lebih baik, seperti kemampuan untuk berkonsentrasi dan mengingat.

Tahap Perkembangan Motorik Anak Sejak Dini

Seiring pertumbuhan, anak-anak melewati berbagai tahap perkembangan motorik

yang membentuk dasar dari kemampuan fisik dan koordinasi mereka di masa depan. Setiap tahap memiliki pencapaian penting yang tidak hanya terkait dengan meningkatnya kekuatan tubuh Si Kecil, melainkan juga berkontribusi pada perkembangan kognitif dan emosional mereka. Memahami tahapan ini dapat membantu Mam memberikan stimulasi yang sesuai dan mendukung anak untuk meraih setiap tonggak pencapaian dengan optimal.

- Bayi (0-1 tahun): Pada tahap ini, bayi mengembangkan keterampilan motorik kasar seperti mengangkat kepala, berguling, dan akhirnya duduk. Keterampilan motorik halus, seperti memegang mainan, juga mulai muncul pada tahap ini.
- Balita (1-3 tahun): Saat anak mulai berjalan dan berlari, keseimbangan dan koordinasinya semakin meningkat. Mereka juga menyempurnakan koordinasi tangan-mata melalui aktivitas seperti membangun menara dengan balok.
- Anak Prasekolah (3-5 tahun): Pada tahap ini, anak-anak dapat melakukan gerakan fisik yang lebih kompleks, seperti melompat, menggunakan alat makan dengan presisi, dan menggambar. Keterampilan motorik mereka menjadi lebih matang, memungkinkan mereka berpartisipasi dalam permainan yang lebih terstruktur.

Aktivitas yang Sesuai untuk Setiap Tahap

Mendukung perkembangan motorik anak bisa dimulai dari aktivitas sederhana yang sesuai dengan usianya. Setiap tahap perkembangan membutuhkan stimulasi yang tepat agar anak dapat mengasah keterampilan motorik kasar maupun halus mereka secara optimal. Berikut adalah rekomendasi aktivitas yang bisa dilakukan bersama anak sesuai dengan tahap perkembangan motorik anak usia dini:

- Bayi: Aktivitas seperti tummy time mendorong bayi untuk memperkuat otot leher dan akhirnya merangkak.
- Balita: Bermain dengan bola, menumpuk balok, atau menggunakan mainan dorong-tarik membantu mengembangkan koordinasi dan perencanaan motorik.
- Anak Prasekolah: Berlari, melompat, dan mengendarai sepeda roda tiga meningkatkan keterampilan motorik kasar, sementara menggambar, memotong, dan menggunakan alat kecil meningkatkan keterampilan motorik halus.

Baca Juga: 3 Periode Penting Anak Usia Dini

Tips untuk Mengoptimalkan Perkembangan Motorik

Mendukung perkembangan motorik anak tidak harus rumit. Dengan beberapa

langkah sederhana, Mam dapat membantu Si Kecil untuk tumbuh lebih kuat dan lincah. Berikut ini adalah tips praktis yang dapat dilakukan sehari-hari untuk mendorong perkembangan motorik anak usia dini:

- Biasakan anak melakukan aktivitas fisik harian: Sering bergerak membantu anak membangun kekuatan dan koordinasi. Aktivitas seperti menari atau permainan sederhana seperti petak umpet dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus.
- Sertakan waktu bermain: Bermain bukan hanya menyenangkan, tetapi juga penting untuk perkembangan. Melalui permainan terstruktur maupun tidak terstruktur, Si Kecil dapat melatih keterampilan motorik baru sekaligus meningkatkan kemampuan kognitif dan sosial mereka.
- Berikan dorongan positif: Puji saat anak mencapai pencapaian motorik akan memotivasi mereka untuk terus mengembangkan keterampilan baru.

Perkembangan motorik adalah bagian krusial dari pertumbuhan anak usia dini, dan memahami tahapan serta aktivitas yang mendukungnya dapat membantu anak tumbuh dengan optimal. Dengan menciptakan lingkungan yang aman dan merangsang, serta melibatkan anak dalam aktivitas motorik, orang tua dapat mendukung perkembangan keseluruhan anak.

Selain merangsang perkembangan motorik melalui aktivitas, memberikan nutrisi yang tepat sangat penting untuk mendukung pertumbuhan yang sehat. Wyeth S26 Promise diformulasikan dengan nutrisi penting seperti Omega 3 dan 6 yang sangat diperlukan untuk perkembangan otak dan fungsi kognitif. Produk ini juga mengandung kalsium dan Vitamin D untuk mendukung pertumbuhan tulang yang kuat, serta zat besi untuk mendukung perkembangan fisik secara keseluruhan. Dengan menambahkan S26 Promise ke dalam diet harian anak, orang tua dapat memastikan anak mendapatkan nutrisi penting yang mereka butuhkan untuk berkembang selama tahun-tahun perkembangan motorik yang kritis

Source :

Parents. (n.d.). Motor skills in children. Parents.com. Retrieved October 22, 2024, from <https://www.parents.com/motor-skills-in-children-8619294>

McClelland, M. M., & Cameron, C. E. (2019). Motor development and early academic achievement. RTI Press. Retrieved October 22, 2024, from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8625902/>

Cleveland Clinic. (n.d.). Gross motor skills: What they are, development & examples. Retrieved October 22, 2024, from <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/gross-motor-skills>

Cleveland Clinic. (n.d.). Fine motor skills: What they are, examples, and development. Retrieved October 22, 2024, from <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/25235-fine-motor-skills>

Bagikan sekarang