

# Mengenal 5 Manfaat Olahraga bagi Balita

MAR 18, 2021

Menurut American Academy of Pediatrics, anak membutuhkan waktu sekitar 60 menit per hari untuk melakukan olahraga, seperti berlari, melompat, dan lain-lain. Berolahraga memiliki manfaat bagi balita.

*Berolahraga juga merupakan stimulasi yang baik untuk anak dengan potensi kepintaran gerak tubuh (body smart).*

Tak hanya orang dewasa, anak juga perlu berolahraga lho, Mam! Menurut American Academy of Pediatrics, anak membutuhkan waktu sekitar 60 menit per hari untuk melakukan olahraga fisik. Namun, total 60 menit itu tidak harus dilakukan dalam satu waktu. Orang tua dapat memecahnya menjadi beberapa sesi dalam sehari.

Tetapi, jangan bayangkan si kecil melakukan aktivitas olahraga seperti di gym ya, Mam. Bagi anak balita, berolahraga artinya sekadar melakukan aktivitas yang mendorongnya untuk banyak bergerak, seperti berlari, melompat, menendang, dan lain sebagainya. Berolahraga juga merupakan stimulasi yang baik untuk anak dengan potensi kepintaran gerak tubuh (body smart). Selain baik untuk menjaga kesehatan anak serta menyalurkan energi dan minatnya, berolahraga juga menyimpan berbagai manfaat lain bagi balita, yaitu:

- **Memperkuat daya tahan tubuh**

Olahraga akan melancarkan aliran darah ke seluruh bagian tubuh sehingga menyehatkan jantung, paru-paru, dan meningkatkan imunitas. Anak yang daya tahan tubuhnya kuat tidak mudah terserang penyakit.

- **Melatih fungsi dan kemampuan motorik**

Dengan rajin berolahraga, si kecil dapat sambil melatih tubuhnya untuk kuat berlari, melompat, melempar, memanjat, berdiri, duduk, menendang, dan lain sebagainya.

- **Melatih kemampuan koordinasi mata-tangan dan keseimbangan**

Saat mengikuti arahan pelatih, anak belajar mengkoordinasikan kerja otak dengan tubuhnya. Beberapa gerakan olahraga juga bertujuan melatih menjaga keseimbangan tubuh.

- **Mencegah obesitas**

Anak gemuk belum tentu sehat lho, Mam. Justru sebaliknya, anak dengan badan

kegemukan cenderung rentan terserang penyakit. Maka dari itu, beri si kecil motivasi untuk banyak bergerak dan rutin berolahraga untuk membakar kalori berlebih di tubuhnya. Anak yang rajin berolahraga umumnya memiliki berat badan yang normal.

- **Meningkatkan kepintaran**

Studi yang dilakukan para peneliti di Michigan State University's Institute memperlihatkan, anak yang gemar berolahraga memiliki tingkat kepintaran lebih tinggi dibandingkan anak-anak yang tidak pernah berolahraga. Salah satu penyebabnya, anak yang sering berolahraga terbiasa mengikuti arahan, lebih mampu berkonsentrasi, dan lebih pandai mengatur waktu.

Walaupun tujuan utama membiasakan anak berolahraga adalah untuk menjaga kesehatannya, namun Mam tetap perlu memerhatikan unsur kesenangannya, ya. Ciptakan suasana yang menyenangkan saat sesi olahraga dan pastikan si kecil menikmatinya. Dengan begitu, ia tak akan menganggap olahraga sebagai sebuah kewajiban, melainkan sebagai suatu kegiatan yang seru dan menyenangkan layaknya permainan.

Hilangkan juga kekhawatiran si kecil akan menjadi kotor atau kepanasan karena melakukan aktivitas fisik di luar ruangan, Mam. Yakinlah bahwa membiasakan si kecil berolahraga akan membawa manfaat positif bagi dirinya saat ini hingga kelak ia dewasa. Yuk, ajak si kecil berolahraga mulai sekarang!

Bagikan sekarang