

## Giat setiap hari!

Pengalaman bermain secara aktif yang dipandu oleh anak-anak memungkinkannya mengetahui apa saja yang dapat dilakukan oleh tubuhnya, bersikap kreatif, dan menikmati menjadi aktif tanpa panduan dari orang dewasa. Menyediakan benda mainan sederhana bagi anak Anda untuk mengembangkan dan mencoba keterampilan pergerakan dengan berbagai cara. Misalnya, melempar tidak selalu harus dilakukan dengan bola – keterampilan melempar dapat dicoba dengan menggunakan bola pantai yang besar, kantong kacang-kacangan dan pompom. Kumpulkan beraneka benda mainan dengan berbagai ukuran, warna dan tekstur bagi anak Anda untuk membangun, memukul, mengguncang, melempar, menendang atau menari. Dengan ini, menjadi aktif lebih menyenangkan, tanpa belanja yang besar.

Ide untuk pengalaman bermain secara aktif dapat dilakukan di dalam atau di ruang mainan luar:

- Menggali longgokan daun.
- Mengganti pakaian atau menari dengan musik.
- Membangun dengan periuk dan panci, potongan kayu atau kotak lama.
- Melompat atau berlari keliling gelanggang berhalang.
- Membuat roket dari kotak kardus.
- Melompat ke dalam dan keluar dari lingkaran.

**Untuk perkembangan sehat pada bayi (usia lahir sampai 1 tahun), kegiatan fisik – terutama bermain di lantai ketika diawasi di lingkungan aman – harus menerima dorongan dari saat lahir.**



## Pentingnya bermain secara aktif

The importance of active play





**Adalah kewajiban anak Anda untuk menjadi aktif setiap hari! Pembelajaran dan pertumbuhan yang diperoleh dari menjadi aktif adalah penting untuk mengembangkan keterampilan fisik, sosial, bahasa, emosional dan intelektual yang penting. Ini juga dapat berdampak langsung terhadap kemampuan anak Anda untuk menangani situasi dan tantangan yang akan dihadapi mereka kelak.**

**Pada masa kecil, kegiatan fisik dapat melibatkan bermain 'bebas' tanpa rencana, berjalan atau mengayuh ke dan dari destinasi, bahkan membantu keliling rumah dan kebun.**

## Bermain secara aktif untuk anak Anda

Anak-anak belajar dengan paling baik ketika tubuh dan akal mereka dirangsangkan, dan menjadi aktif memenuhi kebutuhan ini. Bergerak bebas dan bermain secara aktif merupakan bentuk kegiatan fisik yang paling sesuai untuk bayi dan anak prasekolah. Bermain secara aktif memberikan anak-anak kebebasan untuk bergerak dengan kecepatan sendiri, dengan polanya yang lazim untuk 'mulai-berhenti'.

Setiap anak, tanpa memperhatikan kemampuannya, dapat diberikan dorongan untuk:

- menggerakkan tubuhnya dengan berbagai cara dan arah
- menggunakan imajinasinya
- bersenang-senang bermain sendiri atau dengan orang lain
- merasa puas dengan apa saja yang dapat dilakukannya.

Mendapatkan sebanyak mungkin dari bermain secara aktif juga melibatkan memungkinkan anak Anda menentukan apa yang dilakukan untuk menghadapi tantangan baru, dan menikmati berbagai pengalaman. Jenis kegiatan dapat berkisar dari tindakan ringan (misalnya membangun atau bermain di lantai) sampai tindakan kuat (misalnya berlari atau melompat).

Adakalanya Anda akan perlu ikut serta dalam permainan anak Anda, manakala pada waktu lain Anda dapat menikmati menyaksikan anak Anda berlatih keterampilan baru. Memperhatikan anak Anda bermain secara aktif dapat meningkatkan rasa senang bagi Anda berdua – Anda dapat mempelajari apa saja yang anak Anda nikmati, dan anak Anda dapat menunjukkan apa saja yang dapat dilakukannya. Anda dapat memberikan pujian, serta umpan balik sederhana yang memberikan tantangan lebih lanjut atau meningkatkan keterampilannya – misalnya, meminta anak Anda 'melempar dengan lengan sebelah' atau 'berlari mundur dan bukannya ke depan'.

## Bermain di luar

Bermain di luar memberikan lebih banyak peluang untuk bergerak, menjelajah dan mengetahui lingkungan baru. Mencari benda di luar yang tipis, tebal, ringan, berat, licin atau berbeda antara satu sama lain dapat merupakan cara yang menyenangkan bagi anak-anak untuk belajar dengan menggunakan lingkungan. Sama juga, bergerak sekitar rumput atau pasir, atau merasakan saja tiupan angin, merupakan peluang untuk memanfaatkan bermain di luar. Di luar penuh dengan bunyi, pemandangan dan petualangan untuk menjajah.

Kegiatan fisik harus menjadi prioritas sehari-hari dalam setiap keluarga, dan bagi anak-anak dari semua tingkat kemampuan. Bekerjalah dengan pusat anak kecil Anda bagi memastikan bahwa anak Anda mempunyai berbagai peluang untuk bergerak secara aktif dan bermain secara bebas selama sekurang-kurangnya tiga jam setiap hari.

