RAGAM AKTIVITAS STIMULASI FISIK UNTUK TUMBUH KEMBANG ANAK (0-3 TAHUN)

Saskhya Aulia Prima, M. Psi., Psikolog

IBU DARI 1 ORANG PUTRA

CO-FOUNDER @TIGAGENERASI (IG 101K FOLLOWERS + TIKTOK 128,4K FOLLOWERS)

NARASUMBER DI BERBAGAI EVENTS & MEDIA

TIM PENULIS BEST-SELLER BOOKS (ANTI PANIK MENGASUH BAYI 0-3 TAHUN, ANTI PANIK MEMPERSIAPKAN PERNIKAHAN, ANTI PANIK MENJALANI KEHAMILAN)

PSIKOLOG KLINIS ANAK & REMAJA LULUSAN MAGISTER PROFESI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS INDONESIA

@SASKHYA

PRINSIP PERKEMBANGAN OTAK ANAK USIA DINI

Otak anak usia dini bertumbuh dengan sangat pesat dibandingkan dengan ketika seseorang berada di tahapan perkembangan lainnya.

Newborn memiliki semua sel syaraf otak yang akan mereka miliki sampai dewasa nanti, tetapi koneksi antar sel otak tersebut yang dapat membuat otak berfungsi

Koneksi otak membuat seseorang dapat bergerak, berpikir, berkomunikasi, dll.

Pengalaman-pengalaman anak di awal kehidupannya (lewat aktivitas sehari-harinya) menentukan kualitas koneksi otak.

Bayi lahir dengan otak yang masih belum berkembang sempurna, bersifat seperti spons dan sangat sensitif terhadap stimulus dari luar.

@SASKHYA

MENGAPA PERKEMBANGAN MOTORIK PERLU DIPERHATIKAN?

DASAR DARI PERKEMBANGAN DIRI ANAK SELANJUTNYA

PINTU MASUK PERKEMBANGAN OTAK ANAK YANG OPTIMAL

CARA MELATIH DAYA TAHAN MENTAL ANAK

@SASKHYA

PANDUAN UMUM DALAM MELAKSANAKAN AKTIVITAS UNTUK USIA -3 TAHUN

Orangtua perlu jadi *role model* anak untuk beraktivitas aktif sehari-harinya

Orangtua perlu mengalokasikan waktu untuk ikut beraktivitas dengan anak

Perbanyak bergerak aktif sehari-harinya

Lakukan kegiatan dengan ekspresif dan antusias supaya suasana menjadi menyenangkan untuk anak

Sediakan benda-benda yang memancing si kecil bergerak aktif, seperti bola, *ring* bola basket kecil, *push/balance bike*, dll

Berikan beberapa pilihan kegiatan untuk dilakukan setiap harinya

Pastikan pakaian, diaper, dan celana anak nyaman untuk dikenakan

Batasi waktu screen time (tidak direkomendasikan menggunakan gadget di usia <18 bulan). Untuk usia 2-3 tahun batasi waktunya sekitar 30 menit - 1 jam saja dalam sehari

TAHAPAN PERKEMBANGAN MOTORIK PERLU DIPERHATIKAN? (0-1 TAHUN)

3-4 BULAN

- Mampu mengangkat kepala saat posisi tengkurap tanpa dibantu
- Bisa menggenggam dan menggoyang-goyangkan benda
- Berbalik dari posisi tengkurap

4-6 BULAN

- Duduk tanpa bantuan
- Berbalik sendiri dari telentang ke tengkurap dan sebaliknya
- Menggoyang-goyangkan badan ke depan dan ke belakang

6-12 BULAN

- Merangkak
- Mulai bediri
- Kontrol motorik sudah lebih stabil
- Berjalan dengan bantuan
- Memegang benda dan memasukkan ke mulut

©SASKHYA

AKTIVITAS
0-1 TAHUN
TUMMY TIME
SIT-UP
ROLL THE BALL
BABY GYM
BERAYUN
BUBBLE POP
ROCK & ROLL
AIRPLANE POSE
MENDAKI BANTAL
LITTLE DRUMMER
@SASKHYA

TAHAPAN PERKEMBANGAN MOTORIK (1-2 TAHUN)

1-2 TAHUN

- Naik turun tangga dengan 2 kaki
- Berjalan sambil memegang benda
- Mulai berlari
- Menendang
- Melempar bola
- Menggambar *scribble*
- Memasukkan dan mengeluarkan benda
- Membuka halaman buku

@SASKHYA

AKTIVITAS
1-2 TAHUN
MENIUP BUBBLES
MENDAKI TANGGA
LEMPAR TANGKAP BOLA
TODDLER STRETCHING
BERHENTI BERGERAK
MENGUMPULKAN DAUN & BUNGA
BOWLING CUP
ROW, ROW, ROW YOUR BOAT
@SASKHYA

TAHAPAN PERKEMBANGAN MOTORIK (2-3 TAHUN)

2-3 TAHUN

- Naik turun tangga satu per satu kaki
- Melompat
- Bersepeda roda 3
- Lebih lancar berlari
- Memanjat lebih lancar
- Berjinjit lebih stabil
- Menyusun puzzle sederhana
- Makan sendiri
- Membuka halaman kertas satu per satu

AKTIVITAS 2-3 TAHUN

COLOR JUMP

ANIMAL RESCUE

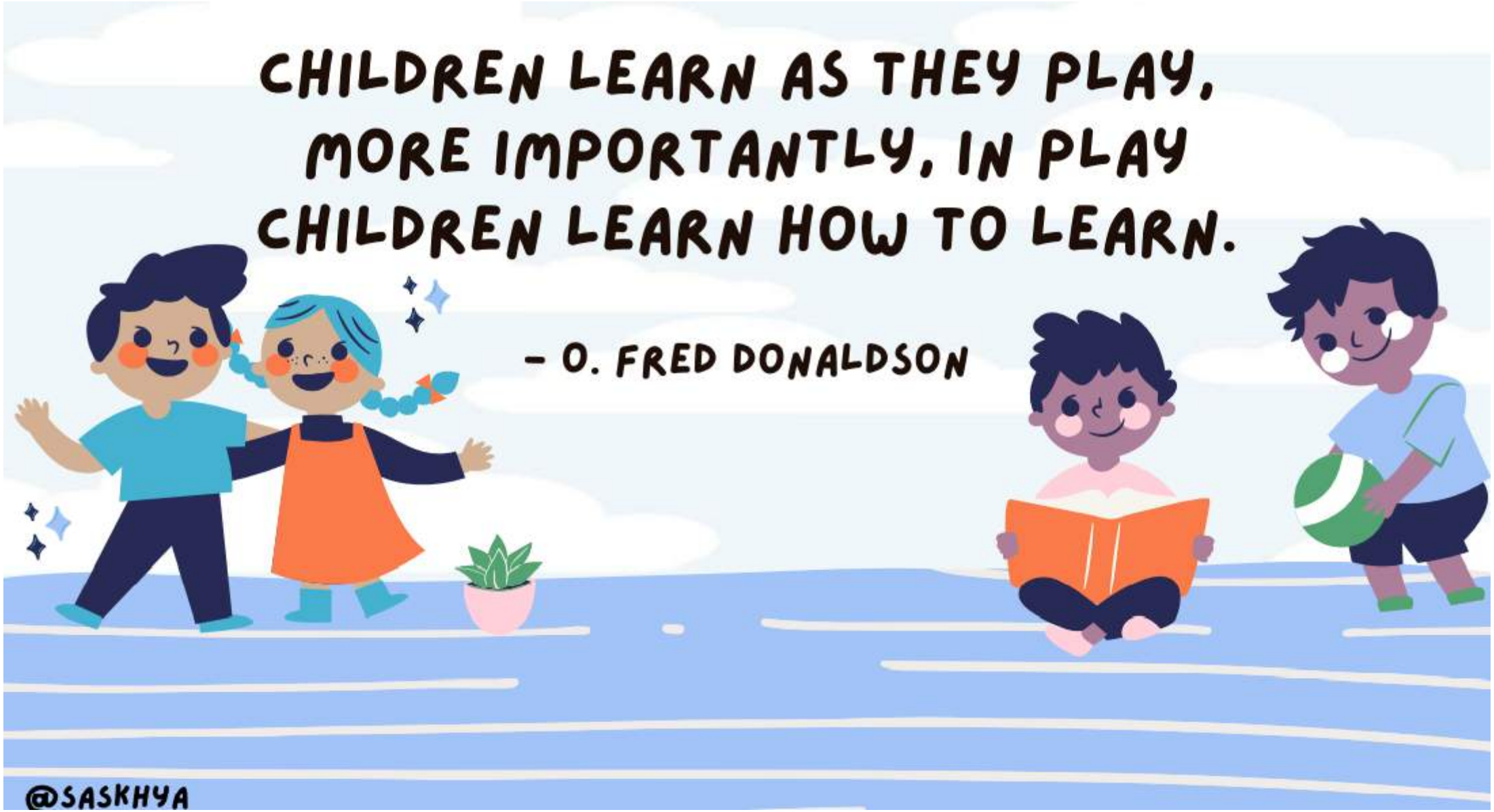
BALANCE BIKE

CAR WASH

TRAFFIC LIGHT

INDOOR SCAVANGER HUNT

@SASKHYA


CHILDREN LEARN AS THEY PLAY,
MORE IMPORTANTLY, IN PLAY
CHILDREN LEARN HOW TO LEARN.
- O. FRED DONALDSON
@SASKHYA

TERIMA KASIH!

Untuk kerjasama lebih lanjut silahkan hubungi:

SASKHYA.AP@GMAIL.COM

081294044642

@SASKHYA

@SASKHYA