



Kartu Stimulasi Sensori

Keseimbangan

VESTIBULAR SENSORY SYSTEMS



Salah satu aspek sensori yang perlu distimulasi pada anak adalah area *Vestibular Sensory System* atau sistem keseimbangan yang berkaitan dengan kemampuan kita untuk merasakan pergerakan dan keseimbangan tubuh.

Sistem keseimbangan ini sangat penting dalam berbagai aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berlari, koordinasi anggota badan dan menjaga keseimbangan tubuh saat beraktivitas. Serta sangat berperan dalam kondisi darurat. Misalnya saat terjatuh/tergelincir, keseimbangan tubuh yang bagus bisa mengurangi cedera karena anggota tubuh (tangan atau kaki) mampu secara spontan menopang badan.

Sistem keseimbangan tubuh juga dapat mempengaruhi

rumahinspirasi.com

STIMULASI SENSORI Keseimbangan

3-5 tahun



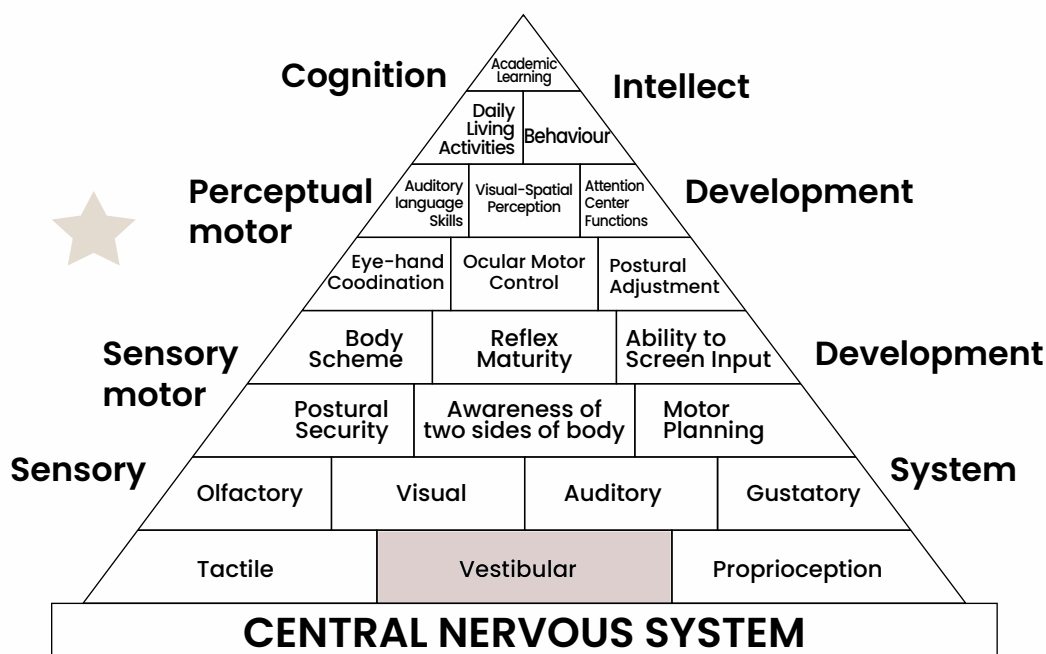
kemampuan belajar dan fokus, interaksi sosial dan kestabilan emosi seseorang.

Kartu ini membuat 20 ide stimulasi untuk anak usia 3-5 tahun. Ide-ide kegiatan yang ada di kartu ini adalah upaya Rumah Inspirasi untuk membantu orangtua mendapatkan ide stimulasi dan kegiatan anak untuk aspek sensori.

Kartu ide kegiatan stimulasi sensori mendapat inspirasi dari Struktur Piramida Belajar (*Pyramid of Learning*) yang dibuat oleh Taylor/Trott.

Silakan memilih dan melakukan kegiatan yang sesuai. Selamat bersenang-senang dan menikmati kegiatan bersama anak.

Pastikan kegiatan berlangsung aman. Jika Anda merasakan ada masalah terkait aspek sensori, kunjungi dokter anak dan psikolog untuk mendapatkan masukan profesional.



@Taylor/Trott 1991

rumahinspirasi.com

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Bola Keranjang

Persiapan:

Siapkan sejumlah bola mainan dan keranjang.

Stimulasi:

Ajak anak melemparkan bola ke dalam keranjang. "Ayo ambil satu bola, lempar ke dalam keranjang ini!" Atur jarak anak dengan keranjang saat melempar.

Anak belajar apa?

Membantu anak menyeimbangkan tubuh dan mencari postur keseimbangan terbaik saat melempar (Yaitu ketika lengan dan lutut berada dalam satu garis imajiner).

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Menjadi Patung Angsa

Persiapan:

Tidak memerlukan persiapan khusus.

Stimulasi:

Ajak anak bermain menjadi patung dengan menirukan pose angsa atau hewan lainnya. Biarkan anak mematung sampai 5-10 hitungan.

Anak belajar apa?

Membantu anak menyeimbangkan tubuh dengan cara mempertahankan posisi dan postur tubuh tertentu dalam suatu waktu (*Static Balance*).

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Menendang Bola

Persiapan:

Siapkan bola mainan yang aman untuk anak.

Stimulasi:

Biarkan anak menggelindingkan dan menendang bola. Biarkan anak berinteraksi dengan bola. "Ayo tendang ke arah Ayah!"

Anak belajar apa?

Membantu anak mengembangkan keterampilan *Dynamic Balance*, yaitu menyeimbangkan tubuhnya agar tidak terjatuh saat bergerak & berpindah posisi.

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Tangkap Bola Besar Tangkap Bola Kecil

Persiapan:

Siapkan bola besar dan kecil.

Stimulasi:

Ajak anak menangkap bola besar dan kecil secara bergantian. "Ayo sekarang kakak tangkap bola besar, Okee bola besar lagi. Sekarang bola kecil..."

Anak belajar apa?

Membantu anak melatih koordinasi gerakan tangan dan kemampuan *Reactive Balance*, kemampuan menjaga agar tubuh tidak terjatuh saat kehilangan stabilitas.

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Bermain Yoga

Persiapan:

Siapkan alas yoga yang rata dan nyaman.

Stimulasi:

Ajak anak menirukan gerakan yoga sederhana dan sesuai kemampuan. "Coba lakukan dengan mata tertutup. Apa yang kamu rasakan? Apakah kamu merasa pusing dan mau jatuh?"

Anak belajar apa?

Melatih kemampuan anak dalam mengelola *Static Balance* dan koordinasi motorik anggota tubuh.

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Jungkir Balik

Persiapan:

Persiapkan permukaan yang aman untuk anak.

Stimulasi:

Ajak anak bermain jungkir balik. Biarkan anak mengeksplorasi keseruan berjungkir balik. "Apa yang kamu rasakan ketika kakimu ada di atas?"

Anak belajar apa?

Meningkatkan kemampuan menyeimbangkan tubuhnya saat bergerak & berpindah posisi dan melatih membangun kembali keseimbangan tubuh dengan cepat (*Dynamic Balance*).

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Bermain Lompat Tali

Persiapan:

Siapkan tali (skipping).

Stimulasi:

Ajak anak bermain skipping. Contohkan gerakan skipping dengan irama yang mudah ditiru anak.

Anak belajar apa?

Membantu anak mengembangkan keseimbangan dan koordinasi tubuh secara bersamaan. Dan melatih membangun kembali keseimbangan tubuh dengan cepat

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Bermain Hula Hoop

Persiapan:

Siapkan Hula Hoop.

Stimulasi:

Ajak anak bermain hula hoop, memutarinya di pinggang atau di lengan. "Apakah kamu bisa melakukannya dengan mata tertutup?"

Anak belajar apa?

Membantu anak melatih keterampilan motorik dan meningkatkan konsentrasi untuk mempertahankan keseimbangan dan postur tubuh.

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Bermain Ayunan

Persiapan:

Ajak anak ke taman untuk bermain ayunan.

Stimulasi:

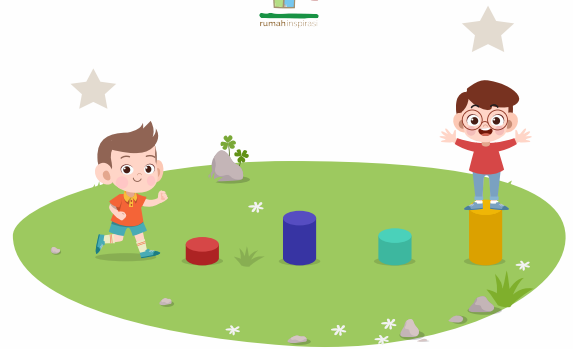
Ajak anak untuk duduk di ayunan. Ayun dengan pelan dan hati-hati. Terus awasi agar anak merasa aman.

Anak belajar apa?

Membantu anak meningkatkan keseimbangan dan koordinasi motoriknya.

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Melompati Rintangan

Persiapan:

Ajak anak ke taman bermain.

Stimulasi:

Ajak anak melompati rintangan atau menaikinya. Arahkan agar hati-hati dan tidak terjatuh. "Apa yang dirasakan kakimu ketika kamu melayang di udara?"

Anak belajar apa?

Melatih anak menyeimbangkan dan membangun kembali keseimbangan tubuhnya dengan cepat saat berada di atas benda/bidang yang berbeda serta saat berubah posisi.

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Bermain Jungle Gym

Persiapan:

Persiapkan waktu khusus untuk ke jungle gym atau permainan memanjat.

Stimulasi:

Ajak anak bermain dengan memanjat, merayap, dan bergelantungan di jungle gym.

Anak belajar apa?

Melatih *Dynamic Balance*. Mengayun-ayun badan sambil bergelantungan juga bisa menstimulasi organ vestibular yang berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh.

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Bermain Trampolin

Persiapan:

Siapkan Trampolin di halaman berumput atau di dalam ruangan.

Stimulasi:

Ajak anak melompat-lompat di trampolin. Awasi dan arahkan penggunaannya yang aman.

Anak belajar apa?

Melatih *Dynamic Balance* dan *Static Balance* secara bersamaan, karena gerakan di atas trampolin langsung memberi stimulasi pada organ vestibular di telinga tengah.

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI
Keseimbangan



Naik-Turun Wahana

Persiapan:

Ajak anak ke taman bermain.

Stimulasi:

Ajak anak untuk bermain menaiki dan menuruni wahana permainan.

Anak belajar apa?

Membantu anak meningkatkan keseimbangan dan koordinasi gerakan anak, serta melatih konsentrasi dan fokus.

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI
Keseimbangan



Bermain Jungkat-jungkit

Persiapan:

Siapkan waktu khusus untuk ke taman bermain.

Stimulasi:

Ajak anak bermain jungkat-jungkit dengan teman sepermainan. Temani agar anak merasa aman.

Anak belajar apa?

Mengajarkan konsep keseimbangan kepada anak dan melatih anak agar dapat menyeimbangkan posisi tubuhnya dengan menggunakan kaki sebagai tumpuan (*Base of Gravity*)

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI
Keseimbangan



Bermain Perosotan

Persiapan:

Persiapkan waktu khusus untuk ke taman bermain.

Stimulasi:

Ajak anak bermain di perosotan. Awasi dan arahkan agar anak merasa aman. "Coba meluncur sambil tengkurap. Apa kamu merasa pusing?"

Anak belajar apa?

Membantu anak melatih keseimbangan, melatih koordinasi anggota tubuh saat meluncur, dan melatih kekuatan otot besar (*muscle core*).

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI
Keseimbangan



Membawa Benda di atas Kepala

Persiapan:

Siapkan mainan anak atau benda lainnya.

Stimulasi:

Letakkan mainan di atas kepala anak. Arahkan anak untuk mencari titik keseimbangan yang tepat agar benda tidak terjatuh saat berjalan.

Anak belajar apa?

Membantu anak melatih keseimbangan dan kontrol gerakan tubuh.

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Menaiki Balance Bike

Persiapan:

Sediakan balance bike (sepeda tanpa pedal).

Stimulasi:

Ajarkan anak menaiki sepeda tanpa pedal. Ajak bersepeda di tempat yang memiliki kontur beragam. Seperti di lapangan, jalan paving, area naik dan turun, berbatu, berkelok-kelok, dll.

Anak belajar apa?

Membantu anak melatih kekuatan otot kaki, melatih keseimbangan, koordinasi anggota tubuh, perencanaan motorik, melatih kesadaran spasial dan melatih kemampuan navigasi.

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Kelereng dalam Sendok

Persiapan:

Siapkan sendok dan beberapa kelereng.

Stimulasi:

Berikan kepada anak sebutir kelereng yang diletakkan di sendok. Ajak anak berjalan-jalan, misalnya dari dapur ke ruang tengah. Tambahkan menjadi dua atau tiga kelereng bila anak sudah berhasil membawa satu kelereng.

Anak belajar apa?

Melatih koordinasi dan kontrol anggota tubuh, melatih respon spontan untuk menjaga keseimbangan.

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Bermain Balap Karung

Persiapan:

Siapkan karung yang aman bagi anak.

Stimulasi:

Ajak anak masuk ke karung dan berjalan/ melompat di dalam karung. "Bisakah kamu melompat seperti kanguru?"

Anak belajar apa?

Melatih *Dynamic Balance*, kemampuan menyeimbangkan tubuhnya saat bergerak & berpindah posisi dan melatih membangun kembali keseimbangan tubuh dengan cepat.

3-5 tahun

STIMULASI SENSORI Keseimbangan



Memanjat Pohon

Persiapan:

Ajak anak ke taman bermain.

Stimulasi:

Ajak anak memanjat pohon atau rumah pohon. Arahkan dengan hati-hati agar anak merasa aman.

Anak belajar apa?

Melatih keseimbangan tubuh dengan mencari titik/posisi COG (*Center of Gravity*). Ketika sudah menemukan posisi COG diri, gerak tangan & kaki lebih efektif dan efisien saat bergerak ke atas.

3-5 tahun



Referensi:

1. Physical Education for Young Children: Movement ABCs for the Little Ones
2. How to Develop Gross Motor Skills in Early Childhood," Verywell Family
3. The Inspired Treehouse: www.theinspiredtreehouse.com
4. O'Sullivan, S. B., & Schmitz, T. J. (2019). Physical Rehabilitation. F. A. Davis Company.
5. Rainforth, B. (2014). Developing Coordination Skills. Human Kinetics.
6. Byrnes, G. (2014). 101 Games and Activities for Children with Autism, Asperger's, and Sensory Processing Disorders. McGraw-Hill Education.
7. Verderber, A. (2015). Bouncing Back: Skills for Adaptation to Injury, Aging, Illness, and Pain. Demos Medical Publishing.



DAPATKAN
Kartu Stimulasi Sensory lainnya
di Ruang Member Rumahinspirasi.com

rumahinspirasi.com