

Suggerimenti per i genitori

- L'approccio migliore con l'acqua dovrà iniziare direttamente nella vasca da bagno, dove il bambino è già completamente ambientato solo per il fatto di trovarsi nel suo habitat quotidiano. Qui incomincerà a socializzare con l'elemento liquido senza essere distratto da altri fattori. Ideale sarebbe che la mamma s'immerga nella vasca da bagno di casa insieme al piccolo in modo da poter sperimentare le prime modalità di presa. Per maggior sicurezza è bene non eseguire questi esercizi da soli, ma è necessaria la presenza di un'altra persona.
- Nelle prime lezioni è di estrema importanza adattare il bimbo al nuovo ambiente con un avvicinamento all'acqua tranquillo e sereno.
- L'attività si svolge nella piscina didattica nella quale l'acqua ha una temperatura di 31-32°C. Per il rispetto delle norme igieniche vigenti nell'acqua è presente una quantità di cloro che non comporta alcun pericolo per i piccoli frequentatori.
- Per dare al bimbo un ingresso in acqua confortevole è bene climatizzare la sua pelle, ossia, bagnarla con l'acqua della doccia e con quella della piscina prima di immergersi.
- Va tenuto in debito conto che nulla è scontato, ogni passo va preparato lentamente, con pazienza; i regressi sono frequenti e spesso inspiegabili.
- Bisogna sempre tenere presente che la forma d'apprendimento prevalente nei piccolissimi è quella per imitazione; tutte le esercitazioni che gli istruttori/animatori propongono dovrebbero prima essere eseguite dai genitori, poi richieste ai bambini. Se l' accompagnatore non s'immergeinsieme al piccolo, maggiore sarà la sua diffidenza.
- Entrando in acqua il genitore deve cercare di essere tranquillo, così da non trasmettere al bambino le sue paure.
- Prima di prendere iniziative è bene consultarsi con l'istruttore/animatore: si potrebbe compromettere in un attimo il lavoro di settimane.
- La gratificazione corporea, ossia i baci, le carezze, le coccole, rinforza i processi d'interiorizzazione delle azioni.
- Il gioco è il migliore strumento per il raggiungimento degli scopi prefissati dalle singole frasi.
- Non cogliere mai di sorpresa i bambini (soprattutto con le immersioni) e non impegnarli nelle prove se non sono disponibili. Proporre esercizi ad un bambino irritato o contrariato significa collezionare un insuccesso.
- Durante l'attività si utilizza materiale di sostegno e materiale ludico (tubi galleggianti, tappeti, materassi, scivoli, giochi galleggianti e autoaffondanti) debitamente studiato per le esigenze dei bambini di questa età.

CENTRI SPORTIVI CSC
Casnigo - Rovetta
www.centrisportivicsc.it



SCUOLA DI ABILITA' ACQUATICHE

ATTIVITA' NEONATALE
0-3 ANNI

FIN ScuolaNuoto FEDERALE

Informazioni preliminari al corso

Caro genitore, questo foglio informativo è rivolto a te che accompagni tuo figlio a giocare in acqua con noi.

Il corso SUPERBABY IN ACQUA CON MAMMA E PAPA' è destinato ai bambini di età inferiore ai tre anni. Per ragioni didattiche sono suddivisi per fasce di età:

0 - 10 mesi (30 min.)
11 - 18 mesi (45 min.)
19 - 24 mesi (45 min.)
25 - 36 mesi (45 min.).

Consigli alimentari

Per un bambino e ancor più per un neonato il semplice movimento può essere considerato un vero e proprio esercizio fisico che richiede quindi una adeguata alimentazione. Molto importante è che il bambino consumi l'abituale colazione o merenda circa un'ora prima dell'attività in acqua. Essendo però la temperatura della piscina di 32°C, l'assunzione di cibi può avvenire anche poco prima del bagno, infatti, a tali temperature non esistono problemi relativi alla digestione. Prima dell'esercizio fisico è consigliabile assumere alimenti facilmente digeribili e rapidamente assimilabili dall'organismo. Dopo l'attività il bambino deve bere (camomilla, the, succo di frutta secondo le sue abitudini) per reintegrare la perdita di liquidi.
Lattanti: alimentare il lattante con latte materno oppure con quello artificiale prima o durante l'attività non è controindicato.

Ricordate sempre questi principi fondamentali

-SICUREZZA: evitando situazioni pericolose o stressanti.
-AFFETTO: garantendo sempre la massima disponibilità affettiva.
-STIMOLAZIONE: sollecitando la scoperta, la creatività, l'autonomia.
-CONTINUITA': condizione necessaria per raggiungere gli obiettivi.



Note informative

- Prima dell'inizio dell'attività è consigliato eseguire una visita pediatrica per verificare l'assenza di patologie o eventuali controindicazioni alla pratica in acqua.
- Prima dell'inizio dell'attività è consigliato informarsi sulle caratteristiche del corso, sugli obiettivi in campo motorio, affettivo e cognitivo, nonché sulle possibili reazioni del bambino conseguenti a determinate azioni.
- La finalità del corso non è l'apprendimento precoce del nuoto, ma l'acquisizione di un buon grado di familiarità con l'ambiente acquatico. Grazie ad una relazione affettiva privilegiata con il genitore e attraverso il gioco ed il divertimento i bambini acquisiscono, ciascuno con tempi e ritmi propri, un adeguato livello di acquaticità che consente loro di muoversi in acqua senza timore.
- Il programma proposto deve essere applicato in età precoce e deve essere continuato, per tutto il periodo infantile. Qualora vi siano interruzioni temporali più o meno lunghe, è necessario dover ricominciare addirittura dalle prime fasi di acquaticità, poiché i piccoli dimenticano facilmente le capacità apprese, se queste non vengono esercitate spesso.
- La presenza attiva e la loro capacità di assimilare le informazioni sono ottime nei primi 20/30 minuti della lezione, poi si affievolisce fino a scomparire del tutto. Durante il corso il tempo ideale di permanenza in acqua è di 30/45 minuti.
- È obbligatoria la presenza in acqua della figura di riferimento: la mamma, il papà o comunque una persona adulta che il bambino conosca particolarmente bene.

- **I bambini fino a tre anni devono indossare obbligatoriamente il costume contenitivo** (Regione Lombardia - D.g.r. 17 maggio 2006 – n. 8/2552).
- La cuffia è obbligatoria per tutti i bambini di età superiore all'anno e per tutti gli accompagnatori adulti.
- Si invita l'accompagnatore a presentarsi in piscina senza trucco per non rischiare di contaminare l'acqua di vasca.
- Se il bambino manifesta segni di fame, è possibile allattarlo anche durante la lezione (lo si può fare stando tranquillamente in acqua).
- Non è consentito scattare foto o filmare i bambini durante lo svolgimento delle lezioni.
- Una persona può accompagnare la mamma negli spogliatoi per aiutarla con il bambino; può accompagnarla anche in vasca, ma non può rimanere in piscina durante la lezione.
- Il passeggino deve essere lasciato nella zona di cambio delle scarpe.
- All'interno degli spogliatoi sono disponibili fasciatoi e seggiolini.

Spessissimo l'energia che gli uomini mettono in attività che sembrano completamente inutili si dimostra estremamente importante, in modi che nessuno avrebbe potuto prevedere.
Il gioco è sempre stato la fonte primaria della cultura.

(ITALO CALVINO)