



CORSO DI ACQUATICITA' NEONATALE

Non è un corso di nuoto! Esso deve costituire un'attività motoria che, in allegria e con tutto l'amore possibile, favorisca uno sviluppo armonico del bambino da tutti i punti di vista: psicologico, cognitivo, emotivo. L'acqua è un gioioso pretesto per fare tutto questo e per dare ai genitori qualche informazione in più sulle varie fasi di crescita del loro bambino.

Il cervello alla nascita, non avendo ancora terminato il suo sviluppo, è immaturo nelle strutture cerebrali superiori. Quindi assumono grande importanza i primi tre anni di vita nei quali è necessaria una giusta stimolazione motoria e percettiva.

Lo sviluppo degli schemi motori di base terrestri è ereditario e fa parte della "memoria della nostraspecie". Dipende dallo sviluppo biologico dell'apparato locomotorio, del sistema nervoso centrale e dagli stimoli provenienti dall'ambiente esterno. Gli schemi si sviluppano in sequenza ed ognuno include il precedente.

In acqua invece, ogni schema motorio è acquisito solo grazie all'esperienza specifica, dipende dalla morfologia, dal peso specifico, dalla mobilità articolare e dalla maturazione del sistema nervoso.

Uno schema può non includere il precedente, la sua acquisizione è legata anche allo stato emotivo con cui viene appreso e alla serenità della persona da cui viene proposto.

Divisione dei gruppi di lavoro ed obiettivi.

I bambini vengono suddivisi al momento dell'iscrizione in gruppi di lavoro in fasce di età:

Una prima fascia di età che va dai 1 ai 9 mesi

Una seconda fascia di età che va dai 10 ai 18 mesi

Una terza fascia di età che va dai 19 ai 36 mesi

La Tua presenza è assolutamente necessaria; il Tuo ruolo è determinante. Chi meglio di te è in grado di stimolare, di rassicurare, di coccolare, di consolare e di far reagire positivamente il tuo piccolo?



L'acqua rafforzerà il rapporto mamma-figlio o papà-figlio in modo positivo e si rafforzeranno quei meccanismi di apprendimento, di fiducia di sé, di costruzione di personalità sicura e forte. La figura dell'istruttore, in un primo momento sarà quella del suggeritore che Vi insegnerà le prese e l'utilizzo del materiale didattico, guiderà ed insegnerà giochi e canzoncine, stimolerà, consiglierà, frenerà gli entusiasmi e tranquillizzerà.

Solo in un secondo momento, che in genere si concretizza intorno ai 33 mesi, l'insegnante Vi potrà sostituire completamente come figura di riferimento in acqua.

Raggiungere questo obiettivo è indispensabile per lo sviluppo dell'autonomia e della sicurezza del vostro bambino.

Per tutti i gruppi gli obiettivi generali sono indirizzati verso lo sviluppo globale del bambino:

- rafforzare il legame genitore-figlio per un miglioramento del controllo emotivo, per favorire la sicurezza, la fiducia di sé, l'autostima, l'autonomia con conseguente gestione dell'ansia da distacco;
- miglioramento delle capacità di interazione con l'ambiente, accelerazione dei processi di socializzazione, rispetto delle prime regole comportamentali;

Gli obiettivi specifici sono indirizzati verso:

- il miglioramento delle condizioni fisiche del bambino, rafforzando il sistema cardiocircolatorio, respiratorio, l'apparato scheletrico e muscolare;

- il miglioramento delle capacità di coordinazione motoria, di apprendimento, di apprendimento, di comprensione di linguaggio e di concentrazione;
- trasmettere la gioia, il divertimento, l'amore per l'ambiente acquatico.
- l'ambientamento in acqua, che varia a seconda dell'età e dell'esperienza del bambino,
- dal controllo del galleggiamento e dello spostamento prono o supino (con o senza ausilio dei galleggianti)
- al controllo della respirazione e dell'apnea. Questo si ottiene attraverso immersioni e spostamenti subacquei, tuffi con tempi più o meno lunghi di risalita ma anche utilizzando giochi e materiali diversi nella proposta del tuffo (scivoli, tappetini ecc.).



Frequenza e durata dei corsi

Il corso ha una durata di 40 minuti, con una frequenza che potrà essere mono o bisettimanale. Il corso è organizzato con la presenza di un solo genitore in acqua, Vi invitiamo quindi a mantenere, dove sia possibile, il solito accompagnatore almeno per le prime lezioni; questo aiuterà a creare un maggiore legame bambino-genitore-acqua e per la fascia 3-10 mesi è consigliabile avere in acqua la mamma.

Fate attenzione alle reazioni dei Vostri bambini alla temperatura e al nuovo ambiente esterno che acquatico. Queste sono diverse da piccolo a piccolo, c'è chi si diverte da subito quindi ride, è incuriosito, si muove, si rilassa; chi per l'eccitazione subisce uno stress fisico e si stanca presto, chi piange perché disturbato da altre esigenze: fame, sonno, mal di pancia, dolore ai denti ecc..

Il corso di acquaticità per loro deve essere soprattutto gioia di scoprire un mondo nuovo ma il nostro piccolo esploratore se non è sereno non riuscirà nel suo intento.

Organizzazione degli spogliatoi e del piano vasca

Cosa occorre: costumino contenitivo e pannolino da acqua e cuffietta sia per il bimbo sia per il genitore, accappatoio/asciugamano e ciabattine pulite. Consigliamo anche di portare una piccola merenda o un succo di frutta da consumare dopo la lezione al di fuori degli spogliatoi; questo per compensare le energie consumate e anche per evitare che i bambini accaldati, dalla lezione o dal phon, escano troppo in fretta dall'impianto.

Da sapere: negli spogliatoi si potrà usufruire di diversi fasciatoi a terra, box e doccine per consentire alle mamme o ai papà di vestirsi o spogliarsi in completa libertà.

È buona norma igienica utilizzare il phon per i capelli, per i piedini, per le orecchie. Il bambino verrà completamente rivestito solo dopo che l'accompagnatore sarà pronto, in modo da permettere un graduale adattamento alle differenti temperature del piano vasca, dello spogliatoio e dell'ambiente esterno. Questi accorgimenti saranno utili ad evitare fastidiosi raffreddamenti.

- Dopo l'attività è consigliato utilizzare un olio da bagno o una crema che, oltre a essere un massaggio rilassante, idrata la pelle.

Norme e consigli per i genitori

Di seguito alcuni consigli comportamentali dettati dalla nostra esperienza:

- portare il bambino sul piano vasca, con pochi indumenti indosso, essendo l'ambiente della piscina caldo rispetto allo spogliatoio;
- far bere il bambino dopo la lezione, spesso i bambini piangono a causa della sete;
- fare al bambino la doccia con un detergente poco aggressivo ed usare un olio da bagno sulla loro pelle che, oltre ad essere utilizzato per un massaggio rilassante, riporta la pelle ad un giusto equilibrio;
- utilizzare negli spogliatoi l'asciuga-capelli prima di aver completamente rivestito il



bambino, allo scopo di evitare l'eccessivo riscaldamento corporeo causa frequente di malattie da raffreddamento.

Docce/phon

Come primo intervento di riqualificazione del centro sportivo, sono stati **sostituiti ed ammodernati tutti gli asciugacapelli e le docce presenti** ed è stato installato un **sistema di sanificazione anti legionella**, al fine di garantire il massimo della sicurezza agli utenti.

A partire dal 26 agosto 2024, l'utilizzo delle docce e/o degli asciugacapelli presenti negli spogliatoi sarà regolato da scatti di 1 minuto.

Pertanto, ti chiediamo di fermarti alla reception per **abilitare il badge in tuo possesso all'erogazione del nuovo servizio** e poter ricaricare gli scatti necessari all'utilizzo di docce e asciugacapelli, secondo le seguenti modalità:

Con l'abbonamento 10 ingressi 13 settimane, avrete 4 SCATTI/4 MINUTI A TITOLO GRATUITO ogni giorno di utilizzo del servizio per il quale si è Iscritti; **Per attivare i 4 scatti sarà necessario validare il badge ad ogni accesso**, passandolo sul lettore che troverai antistante il tornello di ingresso zona piscina.

dal 5° minuto subentreranno gli scatti aggiuntivi a pagamento (0.15 cent 1 scatto/1 minuto) se presenti.

Ti consigliamo di acquistare presso la reception qualche scatto aggiuntivo.

Se dimentichi il badge potrai utilizzare il servizio al costo di € 2,00/10 minuti con una tessera momentanea ricaricabile di ulteriori crediti.

Due informazioni veloci ma molto utili; per le docce sarà possibile stoppare l'erogazione dell'acqua e farla riprendere ogni volta che si desidera, premendo il pulsante di colore rosso. Per il servizio degli asciugacapelli l'erogazione dell'aria termina in automatico allo scadere dello scatto/minuto.

Di seguito la pagina del sito con i video tutorial all'utilizzo di docce e asciugacapelli:

<https://www.insportsrl.it/varallo/docce-asciugacapelli-26-agosto-2024/>


