

Nuoto: sport (completo) di serenità familiare

Pubblicato: Lunedì 3 Agosto 2020



Quando si dice che “il nuoto è uno sport completo” ci si riferisce di solito alla capacità che ha di sviluppare in maniera armoniosa tutta la muscolatura e la coordinazione del corpo. Ma il potere benefico di questa attività praticata sin da bambini va ben oltre ai benefici fisici e di sviluppo del piccolo, per diventare un fattore di benessere e serenità che coinvolge tutta la famiglia. Soprattutto quando la meta preferita per le vacanze è il mare.

I bambini, soprattutto in età prescolare, possono annegare anche in pochi centimetri d’acqua, ma avere familiarità con questo elemento riduce di molto il pericolo, riducendo ansie e preoccupazioni. Per questo **frequentare dei corsi di nuoto aiuta non solo i bambini, ma anche i loro genitori a sentirsi più sicuri e sereni durante le vacanze.**

MAI TROPPO PRESTO

I primi corsi di acquaticità sono proposti ai bambini anche a poche settimane dalla nascita. Sono attività da svolgere con i genitori e aiutando a sviluppare la relazione con il figlio. Aiutano il bambino a conservare e migliorare il rapporto con l’elemento “ma NON ne migliorano la sicurezza in acqua”, precisano gli esperti dell’Accademia americana di pediatria.

SI IMPARA A NUOTARE DAI 4 ANNI

A partire dai 4 anni i bambini sono in grado di acquisire le prime abilità necessarie per la sicurezza in acqua e **dai 5 anni possono padroneggiare stili di nuoto di base. “Ma la presenza e la supervisione**

di un adulto rimangono necessari e imprescindibili, anche per i bambini di questa età che sanno nuotare”, precisano gli esperti statunitensi ricordando che l’età prescolare è quella in cui i bambini rischiano di perdere l’orientamento e ingerire acqua, anche se potrebbero tirare fuori la testa puntando i piedi.

AL MARE, IN PISCINA O NEL TORRENTE?

Che si abbia a disposizione una vasca da bagno o una piscina, che si sia al mare, al lago o in un torrente di montagna, **nuotare è un’attività di benessere per i bambini purché sia garantita la sorveglianza da parte di un adulto.**

Nuotare migliora la resistenza e la capacità cardio-respiratoria, permette di sviluppare in maniera equilibrata tutte le masse muscolari, migliora la coordinazione dei movimenti ed è adatto anche ai bambini con problemi cardiaci, di asma o in fase di riabilitazione da traumi ortopedici.

In caso di epilessia non controllata da farmaci o di altre malattie che comportino l’improvvisa perdita di coscienza è invece consigliato praticare nuoto solo in presenza di personale specializzato.

di bambini@varesenews.it