

BENESSERE



# babygym

## per gioco

### Primi passi

Dopo l'anno i bambini iniziano a rispondere a semplici domande, afferrano e giocano con gli oggetti e desiderano interagire costantemente con il proprio corpo, con l'ambiente e gli adulti. E' il momento giusto per "educarlo" a una divertente e utilissima babygym in grado di favorire il suo sviluppo psicomotorio. La casa e semplici attrezzi, come il pouf gonfiabile che Insieme vi ha proposto questo mese, si trasformeranno in una palestra ideale, così come mamma e papà non avranno nulla da invidiare al più preparato dei "personal trainer". Come fare per sviluppare agilità, ritmo, e senso dell'equilibrio? Seguite, passo per passo, i suggerimenti di Andrea Forte Calatti, neopapà di Elisabetta (con lui nelle foto) e direttore della Palestra Forte di Milano. Il suo primo consiglio? «Questa baby-gym, oltre a essere educativa poiché facilita l'apprendimento attraverso un'esperienza concreta, può regalarci bellissimi momenti d'intesa con i nostri bambini. Non lasciamoci sfuggire un'occasione unica per portare alla luce la nostra creatività e conquistare la loro fiducia».

**Prendere confidenza.** Lasciate che il bimbo tocchi e giochi con il nostro "attrezzo": il contatto, l'odore e il colore sono i suoi primi mezzi di comunicazione. Quando si troverà dietro al pouf afferrategli dolcemente le mani e accompagnatelo nei primi passi. Vi accorgete che riuscirà a spingerlo molto facilmente, provando grande gratificazione per la conquista fatta.

di Letizia Lanati - foto di Alfredo Bernasconi

Iniziate giocando da soli con il pouf: lui, incuriosito, vorrà partecipare alla nuova attività

110

## All'insù

### Il montito visto al contrario.

Appoggiate il bimbo con la schiena ben aderente al pouf e il viso rivolto a voi. Una volta trovata la stabilità, fatelo oscillare avanti e indietro, portandolo gradualmente a una oscillazione sempre più ampia. Il "trucco" di questo esercizio? Più sarete coinvolti gioiosamente e più il vostro bebè si sentirà soddisfatto per essere riuscito a far giocare e divertire il papà!





## Sicuro

**Stella parenti.** In alto, in questa posizione il bimbo esprime il desiderio di agire in tutte le direzioni. Scoprirete poi, piano piano, che il bimbo si abbandona totalmente al vostro controllo. Attendete che sollevi il capo, in questa foto: ciò migliora il controllo.

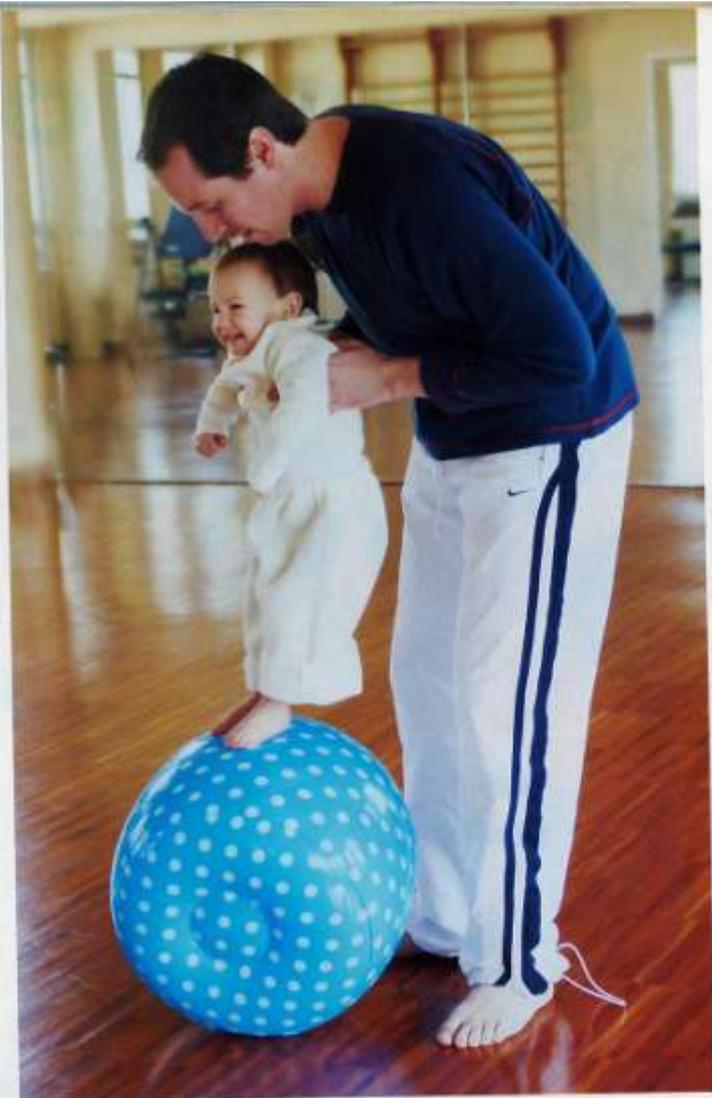
## In piedi

**Nuove esperienze.** Sostenete delicatamente il bimbo e ponetelo in modo che i piedi prendano contatto con il pouf.

Così il piccolo scopre una diversa stabilità. Dopo aver provato diverse volte questa posizione tentate il passaggio successivo: far camminare il bimbo sul pouf. Ricordate che la "camminata rotolante" ha maggiori probabilità di successo dopo che il bimbo ha provato molte volte, seguito pazientemente da voi, a toccare il pouf con i piedini.

## Da solo

**L'esperienza è riuscita.** Il bebè in piena autonomia porta in giro il pouf facendolo scivolare. È il segnale che attendevamo: sta sviluppando sempre di più i concetti di forma, volume e peso e scopre la possibilità di azione nello spazio in cui si trova.



## Accompagnatelo e interagite ma non annullate la sua spontaneità

- Nelle prime fasi di gioco e avvicinamento i genitori devono interagire senza però forzare, in qualsiasi modo, ogni singolo movimento. Le azioni dell'adulto non tendono a "organizzare" bensì a stimolare i sensi e le capacità psico-motorie del bambino.
- **Consigli per la sua sicurezza:** durante la baby-gym è sempre necessaria la supervisione di un adulto. Poiché il bambino acquisisce con la ginnastica una certa "confidenza" con il pouf, fate attenzione anche a come e dove viene posizionato nella cameretta, in modo da evitare spiacevoli scivoloni o pericolose "arrampicate".
- **Il nostro esperto:** Andrea Forte Calatti dirige la Palestra Forte di Via Statuto 4 a Milano - Primo Centro Feldenkrais in Italia - Tel. 026590177 - [www.palestraforte.it](http://www.palestraforte.it)