

per cui la casa dell'operaio, dell'impiegato e del modesto professionista, è spesso insufficiente e disadatta alle abitudini di vita, che il Regime vuol diffondere, per finalità individuali e di razza. Esaminiamo, particolarmente, i periodi secondo la divisione alla quale abbiamo poc'anzi accennato.

Periodo del Nido. — Si deve parlare di educazione fisica in tale periodo? Io affermo di sì, e so di non essere il solo in tale opinione. Il bimbo, nel Nido, deve trovare tre cose fondamentali:

1°) L'ambiente adatto al proprio sviluppo ed alla propria educazione: aria, acqua, luce, sole, spazio sufficiente all'aperto e al riparo, per le sue libere esplicazioni; quindi primo problema: *edilizia*.

2°) Persone competenti che sappiano assisterlo, guidarlo e assecondarlo nella sua ricca attività muscolare e psichica.

Favorire e intensificare, quindi, i corsi di puericoltura e di vigilatrici dell'infanzia, con annessi corsi specializzati per l'educazione fisica infantile.

3°) Attrezzamento rispondente ai bisogni fisici e spirituali del bambino; quindi molta genialità e buon senso, nella scelta del materiale da giuoco, consono alle tendenze dell'infanzia e d'accordo con i postulati igienici.

La ginnastica del Nido, potrebbe essere così considerata:

Primo anno di vita. — Periodo della ginnastica spontanea in decubito. Fin dai primi mesi di vita, il bambino ha tendenze istintive al movimento. Per favorire tale movimento, così utile allo sviluppo muscolare, bisognerà non intralciare, ma assecondare la libera e spontanea sua attività, in modo che il movimento interessi ugualmente tutte le parti del corpo. Il bagno, con i suoi movimenti attivi e con quelli passivi costituisce, per il bimbo, un efficacissimo esercizio ginnastico.

Fin dai primi mesi, è necessario usare quei sistemi razionali di vestiario che non paralizzano la sua mobilità muscolare e articolare.

È ottima pratica che ogni giorno, in ambiente e temperatura conveniente, il bambino sia lasciato libero di compiere il maggior numero di movimenti, cioè la sua ginnastica spontanea, tanto utile al suo sviluppo somatico e psichico. Egli acquisterà, così, la forza che gli è necessaria per tenere dritto il capo sul collo, e, più tardi, per drizzare il busto sul bacino, tanto che, verso il sesto mese, i rapporti fra colonna vertebrale e bacino saranno tali da consentire al bimbo di stare seduto.

Verso la fine del primo anno, il bimbo tenta la stazione eretta; inizio che, se anche assecondato e aiutato, non deve essere affrettato o provocato dalla impazienza di chi lo governa. Questi tentativi, se sono lasciati alle risorse naturali del bimbo, costituiscono il migliore esercizio ginnastico che egli possa fare, chiamando in giuoco, con esso, i muscoli del tronco, quelli degli arti e tutte le articolazioni.

Utilissimi sono i recinti di protezione che servono anche di ausilio all'esercizio. Più tardi il bimbo, specialmente se si mostrerà un po' indolente o pigro, potrà essere aiutato nello stabilizzare la stazione eretta.

Secondo anno di vita. — Tirocinio alla deambulazione. Conquistata la stazione eretta, il bimbo inizia il tirocinio alla deambulazione, che sarà tanto più facile per lui, se avrà goduto della più ampia libertà di movimento, ritraendone elasticità e muscolatura capace di reggere il tronco.

Ottima ginnastica del momento, è quella che il bimbo farà nei suoi tentativi, valendosi dei quattro arti prima, di una spalliera per attaccarsi, reggersi e guidarsi poi, fino a quando, la sua vigilatrice, non riterrà giunto il momento di lanciarlo alla deambulazione non circoscritta. Occorrerà favorire la deambulazione il più possibilmente corretta, a scanso di cattive abitudini e di possibili deformazioni delle gambe e dei piedi.

Uno speciale, non indifferente compito dell'educazione fisica per tutto il periodo della crescita, è di ottenere che il bimbo tenga la testa alta, la colonna vertebrale ritta, per prevenire le deformità facili ad accentuarsi più tardi. Pochi esercizi sistematici quotidiani di flessione, estensione e rotazione, praticati sul bimbo da mani esperte, possono giovare assai in questo periodo, a tonificare i muscoli erettori del capo sul collo, del busto sul bacino e in genere tutti i muscoli estensori, non che a vincere anchilosi e a opporsi a posizioni viziate da rottura d'equilibrio tonico fra muscoli antagonisti.

Terzo anno. — Età del gioco. Premesso che il piccino inizia il giuoco non appena si fanno strada in lui la coscienza e l'intelligenza, la caratteristica età del giuoco incomincia verso i tre anni e con essa e per essa, la ginnastica propria di questa età. Il bambino è veramente attivo soltanto quando giuoca; occorre perciò seguirlo e assecondarlo nei suoi giuochi, senza imporgliene altri, che potrebbero non interessarlo.

Periodo dell'asilo o scuola materna. — Compiuto il terzo anno di età, il bambino è ammesso alla scuola materna e quivi rimane fino al compimento del sesto anno. Quanto abbiamo detto per il nido, vale anche per la scuola materna, che deve disporre di tutte le maggiori risorse igieniche. Ricreatori spaziosi, refettori modello, sale di pulizia, dove il bambino attende, apprendendole, tutte le pratiche della pulizia personale e soprattutto vita all'aperto: giardino e giardinaggio.

Quasi tutto il programma dell'asilo, dovrebbe consistere nelle pratiche di vita igienica.

Far dell'igiene, dicono i programmi ministeriali, vuol dire, per i bambini, occuparli lietamente e utilmente, vuol dire far dell'educazione fisica, morale ed intellettuale.