

幼儿早教加盟 海优歌 赣州早教加盟

产品名称	幼儿早教加盟 海优歌 赣州早教加盟
公司名称	江西海歌亲子企业管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	江西省南昌市红谷滩新区万达中心一号商业楼125室
联系电话	18807006219 18807006219

产品详情

秋季带娃游泳，幼儿早教加盟，这些细节一定要注意

不要以为游泳时身体不会失水，由于游泳时身体是湿的，所以我们往往感觉不到出汗。

水的阻力使得我们在水中运动时要付出比陆地运动更多的能量，一项对澳大利亚游泳队的测试数据表明，游500米，体液会损失160ml；而水中持续游动30分钟，人体就会流失700ml左右的水份。可见游泳是很消耗水分的，更何况是在空气干燥的秋季。

本宝宝游泳可是消耗很大的唷！

所以，在亲子游泳后不要忘记给宝宝喝水，原则是少量多次，及时帮宝宝补充水分。

初学者学游泳的技巧

1、装备要准备充分。初学游泳由于很多事情都无法预测，常常忘记或者忽略带一些小东西。比如带个游泳帽什么的，眼镜也是要的。换洗的衣服和洗漱用品。而且市面上好像还有保护耳朵的东西，但是有的人也是不建议用的。反正具体根据实际情况自己决定吧。

2、心理上的准备。除了下面注意事项里提到的各种前期的判断以及安全要点，还要注意是否对下水十分的恐惧和不安。这样的心态会影响下水后的各个环节，甚至生命。

3、救生圈。不熟悉水性的人，带个救生圈个人认为还是必要的。总比老呆在浅水区看别人游要好一点。刚刚开始熟悉水性的人可以借助救生圈熟悉一下游泳池以及看看别人是怎么游泳的。获取一些心得。

4、带个“教练”。如果有条件，当然是带个会游泳的人陪你一起去那是好的。或者跟一位的训练老师学

习也是可以的。他们可以帮助你熟悉分解一下动作。

5、刚开始下水的时候，可以先从浅水区开始。在那里低的水域应该也就到半个身子的位置。深水区先不要去，那里一般都有几米深了。初学者脚一旦踏空就会开始紧张，赣州早教加盟，这样的慌乱是学习游泳的障碍。

6、学习游泳的就是要学会在手脚协调的情况下还要学会换气。想像一下，那将是几组动作同时的完成啊。所以，如果你是手脚特别不协调，那么就要苦练基本功了。

7、练习平衡。平衡就是要能够把自己平平稳稳的浮在水面上。这个可以说是人人都可以做到，又可以说非常难做到。游的好的人看上去都像一条鱼似的浮在水面上。刚开始练习也是在浅水区，好在旁边有人看着的情况下把自己平着浮在水面上。一旦出现恐慌，还可以抓周边的东西稳定一下。

为什么要开始亲子游泳

亲子游泳”顾名思义就是家长与孩子一起游泳的运动项目。这项运动项目在国外已经流行了50余年了。baby swimming起源于1960年，亲子游泳在西方国家是一项家庭运动项目，加盟早教中心，同时也是婴儿运动项目。

亲子游泳是的亲子陪伴，是锻炼身体的途径，早教加盟品牌，同时也对孩子安全感，自信心增强，大脑发育有着的帮助，让他们真正享受水中的快乐。

幼儿早教加盟-海优歌-

赣州早教加盟由江西海歌亲子企业管理有限公司提供。江西海歌亲子企业管理有限公司是江西 南昌 ,教育、培训的见证者，多年来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，满足客户需求。在海优歌领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈，共创海优歌更加美好的未来。