

# 亲子游泳收费 海优歌 上饶亲子游泳

产品名称	亲子游泳收费 海优歌 上饶亲子游泳
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

### 儿童适合哪些运动项目

要选择儿童适合的运动项目，可依据身体动作发展阶段与体适能内容来规划。以下是一些建议：

#### 0 ~ 3岁孩子适合的运动项目

在孩子3岁以前，各种知觉以及大小肌肉尚在逐渐发展，可依年龄选择能够促进肌肉、平衡感等发展的运动。例如：

溜滑梯：促进手臂、躯体、腿部肌肉发展。

荡秋千：透过坐姿的摇晃，上饶亲子游泳，练习头、颈及背部肌肉力量的控制能力；摇晃时，亦给孩子带来平衡感的刺激。

独木桥：促进协调性及平衡感。

拍接球或投掷球：促进敏捷性、协调性等。

#### 3 ~ 6岁孩子适合的运动项目

随着孩子身体发展逐渐成熟，也开始能够认识规则概念，此阶段可让孩子做一些进阶性、团体性的运动。例如：

飞盘或足球传球：促进肌肉运用的掌握、增进与同伴相互配合的精神。

毽子：促进身体平衡性与协调性，加强身体的控制能力。

游泳：是运动伤害较低的全身性运动，能增进心肺功能。

脚踏车或直排轮：促进心肺功能、腿部肌力、平衡感。

怎么教会宝宝换气呢？

一步，就是通过让宝宝在水面练习吐泡泡，教会他长时间在水中吐气的感觉。

二步，等宝宝熟悉了用嘴吐气，再使用宽一些的水杯，亲子游泳收费，让宝宝把鼻子和嘴放入水中，练习口、鼻同时吐气。

，就可以让宝宝试着把整个脸放入水中练习了。

如果宝宝以上几种吐泡泡的方法都很熟练自如了，那么恭喜你，宝宝已经掌握水中呼吸的基础技巧啦！接下来，可以到蓝旗泳池中来“更上一层楼”

还不会说话的宝宝能理解技能要领吗

小宝宝还不会说话，怎么能让TA领会亲子游泳的技能要领呢？

在蓝旗亲子游泳的课程中，首先教练会先考虑到小宝宝的本能反应，6~8个月以前的宝宝在水中的很多技能是与生俱来的，教练只需要说简单的口令，亲子游泳馆多少钱，来配合宝宝的本能反应就好。

虽然宝宝可能对教练说的话还听不明白，但每次重复口令，会给宝宝形成条件反射，就像宝宝听到自己的名字会笑，说“拜拜”会摆手一样的道理。

亲子游泳收费-海优歌(在线咨询)-上饶亲子游泳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从事“海优歌亲子游泳,南昌亲子游泳,哪里有亲子游泳,亲子早教加盟”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供更好的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：涂经理。