

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №159 присмотра и оздоровления Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Консультация для педагогов ДОУ на тему:
«Нейроскакалка в жизни ребенка»

Подготовила :
Инструктор по физической культуре Куимова Т.А.

Санкт-Петербург
2021

Нейроскакалка — современная скакалка, представляющая собой ось со светящимся колесом на конце и кольцом, которое нужно крутить на ноге, перепрыгивая через ось.

Нейроскакалка — это отличный тренажер для детей. В отличие от простой скакалки, ее не нужно держать руками, она надевается на одну ногу.

Благодаря нейроскакалке, классические прыжки, так любимые всеми с детства, превратились в тренировку не только тела, но и интеллекта. Во время движения ногами прорабатывается взаимодействие между левым и правым полушарием, повышается концентрация внимания, улучшается мозговая деятельность. Развивать мозг и заниматься спортом одновременно сегодня стало возможно.

Нейроскакалка представляет из себя игрушку с двумя колесами: светящимся на конце и тем, которое нужно крутить на ноге, перепрыгивая через ось. Название говорит само за себя.

- «Нейро» — потому что за счет игры улучшаются нейронные связи между полушариями мозга.
- Скакалка — сохранен весь функционал обыкновенной скакалки.

Для движения на нейроскакалке нужна разнонаправленная работа ног: одна нога совершает прыжки, другая — вращательные движения. Светодиоды внутри колеса при вращении светятся разными цветами.

Нейроскакалка универсальна: подходит как для детей от 4 лет. Прыгать можно и на улице, и в помещении. Работает без батареек. Все скакалки идентичны: взрослая ничем не отличается от детской. Ребенку прыжки могут даваться очень легко. Здесь важно хорошо натренировать ногу: просто крутим приспособление левой нижней конечностью. Садимся на стул и занимаемся в несколько подходов. Упражнение поможет настроиться на прыжки. Как только крутить получится без затруднений, можно учиться перешагивать.

Как пользоваться?

1. Пластиковый обруч защелкивается вокруг щиколотки. Чтобы ноге было комфортно во время прыжков, он покрыт мягким поролоном. Скакалка не оставляет синяков.
2. Для начала вращения необходимо толкнуть ролик игрушки. Он будет светиться от взаимодействия с землей или полом.
3. Во время прыжков одна нога вращает нейроскакалку, вторая через нее перепрыгивает.

Чтобы научиться прыгать на такой скакалке, в среднем человеку требуется 30 минут. Для быстрого достижения результата можно сначала просто прыгать на одной ноге, вторую при этом согнув в колене.

Из положительных сторон от покупки данного развлечения можно отметить следующие:

- Мозг насыщается кислородом: поднимается энергетический тонус, увеличивается скорость переключения мыслительных процессов.
- Одновременно осуществляется тренировка тела, сердца и мозга.

- Укрепляется вестибулярный аппарат. Особенно это важно для тех, кто плохо переносит длительные поездки в транспорте.
- Ребенок чувствует себя взрослым: он готов максимально вложиться, чтобы научить маму или папу прыгать также хорошо, как и он сам. Семья сплочивается общей деятельностью.
- Дополнительное занятие, позволяющее лишний раз оторваться от компьютера или телефона.
- Профилактика гиподинамии. Сейчас, в ограничительных условиях, все еще действующих из-за распространения коронавирусной инфекции, это особенно актуально.
- Развивает крупную моторику.
- Оттачивает ловкость и точность движений.

Серьезных недостатков у популярной игрушки обнаружено не было, разве что стоит обратить внимание на несколько моментов:

- Нейроскакалка дороже обычной скакалки.
- Чтобы научиться прыгать, придется приложить усилия. С первого раза, скорее всего, не получится.

Пошаговое обучение:

1. Надень кольцо спортивного снаряда на любую ногу – все зависит от твоего удобства. Можешь немного потренироваться . Если возникнет дискомфорт – переодень на другую. Сначала прокрути тренажер одной ногой, постепенно переступая второй. Не жди, что будет легко.
2. Смени ноги для равномерности тренировочного процесса. Главная задача – разработать обе конечности. С рабочей ногой проблем не возникнет, чего нельзя сказать о второй. По этой причине тренировка может затянуться.
3. При трудностях попробуй петь песню или считать. Это позволит повысить уровень трудоспособности того полушария, которое не задействуется.
4. Придерживайся не слишком высокого темпа. Дети, спустя несколько дней могут научить прыжкам своего друга. Многие считают, что такой спортивный атрибут, подойдет только малышам, но это не так. Благодаря утренним прыжкам перед работой запускается наш мозг. Трудовой день пройдет гораздо эффективнее за счет пробуждения нейронов мозжечка и НС. Более того, из-за равномерного распределения нагрузки на две части полушарий снижается психологическая напряженность в вечернее время.

Тренировки напоминают танцы или ритмическую гимнастику. Важно держать ритм и последовательность своих действий. В дальнейшем ребенок будет легко справляться с более сложными задачами. Именно поэтому такой снаряд рекомендуют психологи. Несмотря на простоту конструкции спортивного атрибута, он все же может навредить. Это происходит только при неправильной эксплуатации, поэтому важно придерживаться правил техники безопасности:

- Сохраняй безопасное расстояние от мебели и людей.
- Посмотри с ребенком обучающее видео.
- Вначале пути следи, чтобы ребенок тренировался в медленном темпе.

- Обрати внимание на инструкцию. В ней прописано, что занятия подходят для детей которым есть четыре года. Речь идет о том, что малыш такого возраста не должен запутаться в нейроскалке либо риск слишком низкий.

Важно, чтобы детское обучение проходило под присмотром. Нейроскалка считается спортивным тренажером и необычным развлечением. Это позволяет получить ребенку двойную пользу:

- ✓ Происходит нормализация мозговой работы – малыш обучается достижению цели.
- ✓ Развиваются мышцы и происходит освоение движений.