

## Консультация для родителей

### «Нейроскакалка – новый тренажер для дошкольников»

Автор составитель: инструктор по физической культуре Уфимцева Марина Владимировна

МАДОУ №3 Ленинск – Кузнецкий городской округ

*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.*

*«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:*

- 1. Мозг насыщается кислородом: поднимается энергетический тонус, увеличивается скорость переключения мыслительных процессов.*
- 2. Одновременно осуществляется тренировка тела, сердца и мозга.*
- 3. Укрепляется вестибулярный аппарат. Особенно это важно для тех, кто плохо переносит длительные поездки в транспорте.*
- 4. Ребенок чувствует себя взрослым: он готов максимально вложиться, чтобы научить маму или папу прыгать также хорошо, как и он сам. Семья сплачивается общей деятельностью.*
- 5. Дополнительное занятие, позволяющее лишний раз оторваться от компьютера или телефона.*
- 6. Профилактика гиподинамии. Сейчас, в ограничительных условиях, все еще действующих из-за распространения коронавирусной инфекции, это особенно актуально.*
- 7. 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.*