

Рекомендации для родителей по использованию нейроскакалки

«Нейроскакалка – новый тренажер для физического развития детей»

Двигательная активность является неотъемлемой частью гармоничного развития ребенка. В современном мире, когда появилось такое разнообразие компьютерных игр, интерактивных панелей, удерживающих ребенка у экранов, двигательная активность детей ограничивается уже в дошкольном возрасте. Задача родителей и педагогов уменьшить негативное влияние гаджетов на дошкольников и обеспечить достаточный объем двигательной активности.

Всем нам с детства знакома наша любимая скакалка. Сколько вариантов игр и позитива приносила она нам! Через скакалку можно было прыгать одному, вдвоем, или небольшой группой. Прыжки через веревку уходят корнями в глубокую древность, имея как многолетнюю историю, так и широкую географию. Ведь скакалка является одним из древнейших спортивных тренажеров, применяемых для тренировки спортсменов самых разнообразных видов спорта. Спортивная скакалка в руках физически подготовленного человека служит отличным тренажером для развития прыгучести, скорости, координации, выносливости, укрепления мышц спины, голени, пресса, стоп, кистей, верхнего плечевого пояса и т.д. Не только спортсменам полезны прыжки. Сохранение и преумножение здоровья важно для всех. Как сложно заинтересовать и взрослых, и детей занятиями физической культурой. Выбор доступного и понятного спортивного инвентаря играет немаловажную роль. Для дошкольников скакалка является интересным тренажером, что мотивирует их на игры с ней. Как известно, одной из основных проблем современных детей как раз и является снижение мотивации.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей — одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников. Однако, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. И поэтому актуально и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных

Одним из таких средств стал увлекательный тренажер для детей – нейроскакалка.

Нейроскакалка- современная скакалка, представляющая собой ось со светящимся колесом на конце и кольцом, которое нужно крутить на ноге, перепрыгивая через ось. Это отличный тренажер для детей. В отличие от простой скакалки, ее не нужно держать руками, она надевается на одну ногу.

Что представляет собой нейроскакалка? Внешне она напоминает трость – один конец в виде колесика, а второй – колечка. Обычно для изготовления данного спортивного снаряда используют пластик, цвета могут быть различными, многие производители даже добавляют светодиоды, чтобы детям было интересно использовать этот тренажер.

Основные элементы нейроскакалки:

- кольцо или обруч, которые закрепляются вокруг ноги;
- колесо или ролик, расположенные на конце стержня;
- сам стержень, через который необходимо перепрыгивать второй ногой.

Параметры нейроскакалки:

1) длина – 62-64 см. Такая длина обусловлена легкостью перепрыгивания;

2) диаметр колеса – от 8 до 9 см., что снижает риск получения травмы за счет уравновешивания всей конструкции;

3) размер кольца 16 см, что обеспечивает удобное расположение на щиколотке, также предусмотрена мягкая подкладка, что не позволяет коже натираться.



Благодаря нейроскалке, 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 полушариями, повышается концентрация внимания, улучшается мозговая деятельность.

Нейроскалку можно назвать нейротренажёром, потому что за счёт игры улучшаются нейронные связи между полушариями мозга.

Для движения на нейроскалке нужна разнонаправленная работа ног: одна нога совершает прыжки, другая — вращательные движения. Тренировка быстрого переключения внимания создает новые нейронные связи в головном мозге. Во время прыжков мозг насыщается кислородом, у ребёнка поднимается энергетический тонус, улучшается концентрация внимания, увеличивается скорость переключения мыслительных процессов.

Польза нейротренажера:

- Развитие способности удерживать в голове и одновременно выполнять несколько действий, обеспечивая их согласованную работу;
- Тренирует быстрое переключение внимания, благодаря чему в головном мозге создаются новые нейронные связи, происходит развитие межполушарных связей;
- Во время прыжков мозг насыщается кислородом, у ребёнка поднимается энергетический тонус, улучшается концентрация внимания, увеличивается скорость переключения мыслительных процессов;
- Помогает тренировать координацию;

- Развивает крупную моторику, оттачивает ловкость, ритм и точность движений;
- Способствует общему физическому укреплению организма;
- Некоторые специалисты медицины утверждают, что нейротренажёр тренирует вестибулярный аппарат, что, безусловно, очень важно не только для детей, но и для взрослых;
- Пригодна для тренировок как на улице, так и дома, так как для её использования не нужна большая площадь;
- Нейроскакалку не надо держать руками. Этот тренажёр очень легко освоить – достаточно научиться хорошо прыгать ногами;
- Маленькая вероятность того, что ребёнок, прыгая на нейроскакалке, может причинить себе травму и нанести травму своему товарищу, который стоит рядом (в отличие от обычной скакалки).

Методика разучивания движений на нейроскакалке

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста.

Обучать прыжкам на нейроскакалке можно с четырёхлетнего возраста, а иногда и раньше.

Начинать обучение детей прыжкам на нейроскакалке можно с любой ноги, но следует начать обучение: правшам с правой ноги, левшам - с левой. Так как прыгать на слабой ноге сначала довольно трудно. В таблице указывается на каком этапе разучивания прыжков на нейроскакалке даются те или иные упражнения для детей.

Этапы	Содержание
Подготовительный	<p>Знакомство детей с новым тренажёром, начиная с простых (базовых) движений.</p> <p>1. Простые прыжки. Прыжки через нейроскакалку осваиваются после того, как дети научатся прыгать на месте на одной и двух ногах.</p> <p>2. Прыжки через качающуюся веревку. Ребенок стоит у середины веревки, висящей на высоте примерно 15 см. Она отводится в сторону и посылается под ноги ребенка, который в это время</p>

	<p>прыгает вверх, способом «перешагивания». Повторить 3-5 раз.</p> <p>3. Популярная игра «Рыбак и рыбки». Эта игра отлично тренирует вестибулярный аппарат, ловкость, выносливость, скорость движения и мышления.</p>
Начальный	<p>Начинать занятия на нейроскакалке необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с ходьбы вперед со скакалкой на опорной ноге. При этом ведем ребенка за руку, не даем споткнуться, побуждаем к движению вперед; - с небольшого темпа, нужно постепенно прогреть мышцы, повысить их эластичность; - первые прыжки (ходьба) должны длиться не более 3 минут; <p>Соотношение отдыха и прыжков (ходьбы) рекомендуют 2:1 пропорции, после нескольких занятий (подход индивидуальный) – 1:1.</p>
С усложнением	<p>Когда ребенок освоил методику вращения, прыжка, постепенно увеличивается темп, подключается речевое сопровождение (счет, проговаривание), музыкальное сопровождение.</p>

Инструкция по технике безопасности при прыжках на нейроскакалке

- Обувь должна быть удобной, облегающей, по размеру. Шнурки заправлены вовнутрь. Рекомендуются шорты или бриджи.
- Поверхность пола должна быть сухой, без лишних предметов.
- Нейроскакалка должна быть без трещин, сколов. Кольцо должно быть плотно закрытым.
- Во время упражнений следить за дыханием, состоянием детей (визуальный контроль).
- Дети должны находиться на расстоянии друг от друга примерно 2 или 2.5 метра.