

# Консультация для родителей «НЕЙРОСКАКАЛКА НА УЛИЦЕ И ДОМА»

**НЕЙРОСКАКАЛКА** – новая игрушка, представляет из себя трость со светящимся колесом и мягким кольцом. Кольцо диаметром 14 см не натирает кожу из-за мягкой прокладки. Колёсико диаметром 9 см уравнивает конструкцию, обеспечивает равномерное вращение **НЕЙРОСКАКАЛКИ**.

В процессе движения колесо светится. Кольцо нужно крутить на ноге, перепрыгивая через ось длиной 42 см.



Дети полюбили прыжки через скакалку уже несколько столетий назад. Сейчас это развлечение стало гораздо более интересным, захватывающим и полезным благодаря новой форме. **НЕЙРОСКАКАЛКА** стала новым трендом и обрел популярность не только среди детей, но и взрослых.

## ХАРАКТЕРИСТИКИ



**НЕЙРОСКАКАЛКА** - что это? Название состоит из двух значений:

«Нейро» – в этой игре улучшаются нейронные связи между полушариями мозга.

«Скакалка» – сохранен весь функционал обыкновенной скакалки.

Это не просто новомодная игрушка, а настоящий тренажер, благодаря которому мышцы быстро разогреваются, укрепляется сердце, а также развивается координация, ловкость, прыгучесть, выносливость и внимание. Мозг насыщается кислородом, поднимается тонус. Подпрыгивая на одном месте, у ребенка прорабатывается взаимодействие между левым и правым полушарием, повышается концентрация внимания, улучшается мозговая деятельность, контроль над телом. Причем психические и физические свойства развиваются в процессе игры, незаметно для ребенка. Механизм **НЕЙРОСКАКАЛКИ** не требует много места, большого разбега в движениях. Прыгать можно в любом месте: помещении, во дворе, на лугу и пр. **НЕЙРОСКАКАЛКА** универсальна, подходит для любого возраста. Утренние прыжки пробуждают нейроны мозжечка и нервную систему в целом, улучшает учебную деятельность, снижает психологическое напряжение. **НЕЙРОСКАКАЛКА** – спортивный тренажер, в котором дети получают двойную пользу: с одной стороны, нормализует работу мозга и учит добиваться цели, с другой – развивает мускулатуру и осваивает координацию движений.



Для движения на **НЕЙРОСКАКАЛКЕ** нужна разнонаправленная работа ног: одна нога совершает прыжки, другая - вращательные движения. При этом улучшается межполушарное взаимодействие, работа вестибулярной системы, гармонизируется работа мозга. Также повышается концентрация внимания, идет тренировка сердечно-сосудистой системы.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ПРЫЖКАМ ЧЕРЕЗ НЕЙРОСКАКАЛКУ.**

Начинать обучение прыжкам на нейроскакалке можно с любой ноги, но следует начать обучение: правшам на правую ногу, левшам - левую ногу. Так как прыгать на «нерабочей» ножке сначала довольно трудно.

### *Начало.*

- начать с ходьбы вперед со скакалкой на опорной ноге. При этом ведем ребенка за руку, не даем споткнуться, побуждаем к движению вперед;

- начинать следует с небольшого темпа, нужно постепенно прогреть мышцы, повысить их эластичность;

- первые прыжки (ходьба) должны длиться не более 3 минут;

Соотношение отдыха и прыжков (ходьбы) рекомендуем 2:1 пропорции, после нескольких занятий (подход индивидуальный) – 1:1;

- во время выполнения упражнений на **НЕЙРОСКАКАЛКЕ** не стоит делать незапланированные остановки, сбивается темп, дыхание и пульс;

### *Следим за дыханием.*

Правильное дыхание во время прыжков или ходьбы играет немаловажную роль. Дышать носом ритмично. Это позволяет во время прыжков получать равномерные порции кислорода, способствующих эффективной работе организма и сжиганию жира. При проявлении одышки следует сделать перерыв 1-2 минуты.

### *Усложняем.*

Когда ребенок освоил методику вращения (прыжка, постепенно увеличиваем темп, подключаем речь (счет, проговаривание, музыкальное сопровождение).

### *Прыжки с поворотами.*

Ребенок, прыгая, двигается (бежит) вперед до определенного места. Затем поворачивает, не останавливаясь, и прыгает обратно, к финишу. Можно устроить эстафету.

### *Прыжки под музыку, под ритм.*

Дети прыгают под музыкальное сопровождение, стараясь попасть под ритм музыки. Лучше начинать с детских песенок в среднем темпе. Затем включаем более быструю, интенсивную музыку. Можно использовать как утреннюю зарядку или разминку перед соревнованиями.

### *Прыжки с движениями рук.*

Дети произвольно прыгают, выполняя руками разные движения. Можно включать любые движения рук по желанию ребенка, можно по команде или показу взрослого. Используется как ОРУ (общеразвивающее упражнение).

### *Инструкция по ТБ при прыжках через **НЕЙРОСКАКАЛКУ**.*

1. Обувь должна быть удобной, облегачющей, по размеру. Шнурки заправлены вовнутрь. Рекомендуются шорты или бриджи.
2. Поверхность пола должна быть сухой, без лишних предметов.
3. Нейроскакалка должна быть без трещин, сколов. Кольцо должно быть плотно закрытым.
4. Во время упражнений следить за дыханием, состоянием детей (визуальный контроль).

Прыжки на **НЕЙРОСКАКАЛКЕ** полезное занятие для растущего организма. Способствуют формированию правильной осанки, укреплению мышц. В процессе упражнений идет укрепление мышц, нормализация работы сердца и сосудов, дыхания. Особенно полезна в качестве утренней зарядки, ребенок за несколько минут пробуждается,

