

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности» № 1 г. Сосновоборска

Консультация для родителей
Нейроскалка



Материал подготовил:
Инструктор по физической культуре
Е. В. Рейш

– Я и прямо,
Я и боком,
С поворотом,
И с прискоком,
И с разбега,
И на месте,
И двумя ногами
Вместе...
Доскакала до угла.
– Я б не так еще могла!...

Нейроскакалка. Что это?

Нейроскакалка состоит из мягкого поролонового кольца, которое надевается на ногу и вращательного элемента — оси, на конце которой находится ролик с подсветкой. Расстегните кольцо-зажим, наденьте поролон на кольцо, зафиксируйте его на щиколотке. Затем, чтобы скакалка начала вращаться, её нужно оттолкнуть рукой или свободной ногой и начать прыгать, перескакивая второй ногой через крутящуюся ось с роликом. Непременно меняйте поочередно ноги и, возможно, заметите, что другой ногой прыгать стало тяжелее. Отлично! Доводим до отчетливых движений работу и второй активной ноги. Наш мозг напрягается, работает, а мы умнеем! Яркий цвет, необычная форма, подсветка для тёмного места и времени — прыгать интереснее и веселее, чем на обычной скакалке.

Преимущества нейроскакалки:

- Тренировка быстрого переключения внимания, благодаря чему в головном мозге создаются новые нейронные связи, то есть развиваются межполушарные связи.
- Во время прыжков мозг насыщается кислородом, у ребёнка поднимается энергетический тонус, улучшается концентрация

внимания, увеличивается скорость переключения мыслительных процессов.

Важно! Определённый эффект нейроскакалка даёт в том случае, если у ребёнка нет трудностей с обучением и общим физическим состоянием.

Межполушарное взаимодействие тренируется легко — ставятся задачи на одновременное, разнонаправленное, перекрёстное движение рук, ног. Это и есть принцип работы нейроскакалки: одна нога вращает скакалку, вторая — перепрыгивает через неё.

Помимо развития умственных способностей развивается и координация движений, внимательность, скорость реакций, вестибулярный аппарат, ловкость, физическая выносливость. Очевидно, что

нейроскакалка многофункциональна — ведь она способствует не только развитию мозга, но и является тренажером для поддержки физической формы.

Помимо веселого времяпрепровождения — это прекрасная возможность трансформировать неумную энергию ребёнка в продуктивную деятельность!