**« Нейротренажер для дошкольников»**

Инструктор по физической культуре

Дерябина Ольга Юрьевна

Чтобы сделать человека умным и рассудительным, сделай его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, пусть он находится в постоянном движении (Жан- Жака Руссо).

Проблема современных детей – острый недостаток разнообразной физической активности. Особенно важны движения, стимулирующие работу вестибулярного аппарата – это одна из значимых для развития головного мозга систем (концентрация, ориентировка в пространстве и планирование движений). Благодаря нейроскакалке классические прыжки на скакалке превратились в тренировку не только тела, но и интеллекта. Нейроскакалка развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме, подходит для детей от 4-х лет.

Нейроскакалка – это нейротренажер, во время разнонаправленного движения ногами прорабатывается взаимодействие между левым и правым полушарием, повышается концентрация внимания, улучшается мозговая деятельность.

«Нейро» — потому что прыжки на такой скакалке тренируют мозжечок, улучшают нейронные связи между полушариями мозга, развивают концентрацию и внимательность.

«Скакалка» — сохранен весь функционал обыкновенной скакалки: прыжки хорошо тренируют мышцы тела.

«Нейроскакалка» — современная (интерактивная) скакалка, представляющая собой ось со светящимся LED-колесом на конце и кольцом, которое нужно крутить на ноге, перепрыгивая через ось.

Нейроскакалка :

- развивает концентрацию, внимание;

- улучшает межполушарное взаимодействие; скорость переключения мыслительных процессов, работу вестибулярной системы

- воспитывает активность;

- тренирует: крупную моторику тела, мозжечок, зрительно- моторную координацию, выносливость;

- улучшает ловкость и точность движений, чувство ритма (ритм речи, заикание);

- борется со стрессом и поднимает настроение.

Нейроскакалка — это отличный кардиотренажер, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Нейроскакалка состоит из трех основных элементов:

1. Стержня (оси), изготовлен из прочного пластика, который абсолютно безопасен для детей ,через который необходимо перепрыгивать второй ногой;

2. Кольца, который закрепляют вокруг щиколотки;

3.Ролика, расположенного на конце стержня.

Длина скакалки – от 62 до 65 сантиметров. Такой размер необходим для легких перепрыгиваний.

Диаметр колеса – от 8 до 9 сантиметров. Колесо уравновешивает всю конструкцию, за счет чего исключается риск травмы.

Кольцо по размеру достигает 16 сантиметров, имеет поролоновую накладку для защиты ног.

Скакалка пригодна для тренировок как на улице, так и дома.

Несмотря на видимую простоту тренажера, нужно соблюдать определенные правила безопасности:

- расстояние между занимающими 1,5 м,

- наличие спортивной одежды и обуви,

- ровная поверхность,

- постепенное увеличение нагрузки и усложнение упражнений, учитывать имеющие у детей противопоказания.

Прыжки должны обязательно выполняться как на правой, так и на левой ноге, это окажет гораздо более благотворное влияние на мозг, а также позволит тренировать равномерно мышцы тела. Обязательно перед прыжками сделать разминку, разогреть мышцы тела, выполнить подводящие упражнения. Следить за правильной постановкой стоп ( носки немного развернуты в стороны).

Основные виды прыжков на нейроскакалке:

1. Прыжки на месте, и в движении (по прямой, по кругу, по диагонали) прыжки по часовой и против часовой стрелки)

2.Прыжки с ускорением и замедлением темпа (под музыкальное сопровождение).

3. Прыжки на одной ноге.

4. Прыжки с дополнительными движениями рук (хлопки спереди, хлопки за спиной, хлопки над головой).

5. С предметами:

- с мячом (подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча об пол, об стену, перебрасывание друг другу), с массажным мячом ( катание в руках, постукивание),

- с кубиком ( передача за спиной, над головой ),

- с султанчиками ( махи руками ),

- с мешочком ( перебрасывание из одной руки в другую)

6. Упражнения с речевым сопровождением (поговорки, скороговорки, речевки, небольшие стихи).

7.Соревнования и рекорды:

- на выносливость — сколько прыжков сможет выполнить игрок за отведенное врем;

- на ловкость – сколько предметов собьет игрок за отведенное время;

- на скорость — сколько оборотов совершит скакалка за одну минуту, можно комбинировать одинарные и двойные обороты снаряда за один прыжок.

Использование нейроскакалки в образовательном процессе дает положительные результаты:

1. Отмечается повышение нейродинамики (уровень мозговой активности) и работоспособности.

2. Улучшается работа сенсорных систем (зрение, осязание, слух, вкус, обоняние).

3. Дети лучше понимают свое тело и управляют им (развивается вестибулярная система).

4. Наблюдаются улучшения в развитии познавательных процессов, эмоционально-волевой и социально-личностной сферы.

5. Общая и мелкая моторика более совершенна.

6.Положительный эмоциональный настрой.



