

Консультация для родителей.



## **«Нейроскакалка – полезная игрушка для всей семьи».**

**Нейроскакалка**, или как её ещё называют «аэро-скакалка», «нано-скакалка», «интерактивная скакалка», очень полюбилась детям. Хотя пользоваться ею могут и взрослые. Она отлично подходит для использования как

на улице, так и дома

Палка-скакалка компактная, легкая и не занимает много места. Дети от неё просто в восторге.

Возрастных ограничений у интерактивной скакалки нет.

По опыту мам и пап быстрее осваивают тренажер детки в возрасте от 4-4,5 лет. Главное преимущество «умной» скакалки заключается в том, что она развивает вестибулярный аппарат и межполушарное взаимодействие, тренирует мозжечок. Происходит это за счет того, что для прыжка задействованы обе ноги. Руки при этом остаются свободными. В этом отличие от обычной скакалки.

### **Полезьа и вред.**

Полезные для здоровья свойства светящейся прыгалки на одну ногу:

- Тренировка мозжечка и вестибулярного аппарата.
- Развитие ловкости и концентрации, внимательности и координации движения.
- Настраивание чувства ритма.
- Развитие новых нейронных связей мозга.
- Хорошая кардио-тренировка.

Может ли она оказывать вред на здоровье?

Казалось бы, одна сплошная польза! Тем не менее есть некоторые нюансы, о которых необходимо предупредить.

Поскольку нейроскакалка – это во многом мозговой тренажер, то его с осторожностью следует применять детям, имеющим проблемы в области развития мозга. Основная причина – это то, что у ребенка задействованы ноги, но остаются свободны руки.

Поэтому, чтобы компенсировать этот момент, следует параллельно давать ребенку дополнительные задания: ловить мяч, махать палкой, крутить на запястье колесо и т. п. Подобные задания можно давать и всем остальным детям, так как они усложняют обычные прыжки, приносят разнообразие в тренировки.

Ещё один важный момент – при прыжках на инерционной скакалке с колесом следует периодически менять ведущую ногу. Это нужно для того, чтобы мышцы ног укреплялись синхронно и не произошло перекоса.

**Как использовать?**

1. Пластиковый обруч защелкивается вокруг щиколотки., 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.

**Положительные стороны развлечения**

**Нейроскакалкой :**

- Мозг насыщается кислородом: поднимается энергетический тонус, увеличивается скорость переключения мыслительных процессов.
- Одновременно осуществляется тренировка тела, сердца и мозга.
- Укрепляется вестибулярный аппарат.
- Ребенок чувствует себя взрослым: он готов максимально вложиться, чтобы научить маму или папу прыгать также хорошо, как и он сам.
- Дополнительное занятие, позволяющее лишний раз оторваться от компьютера или телефона.
- Профилактика гиподинамии. Развивает крупную моторику.
- Оттачивает ловкость и точность движений.

**Будьте здоровы!**

Подготовила инструктор физической культуры Егорова И.Н.

