Речь идет не о новомодной игрушке, а о настоящем тренажере.

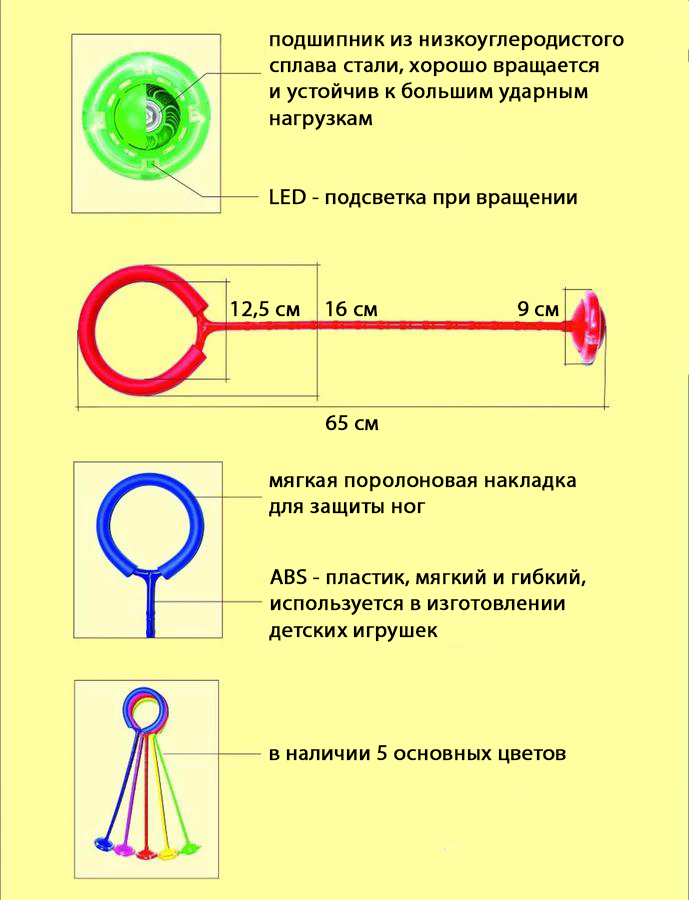
Главное преимущество «умной» скакалки заключается в том, что она развивает вестибулярный аппарат и межполушарное взаимодействие, тренирует мозжечок. Происходит это за счет того, что для прыжка задействованы обе ноги. Руки при этом остаются свободными. В этом отличие от обычной скакалки.

Чтобы увеличить эффект и развивать одновременно оба полушария мозга, можно кидать ребенку мяч, просить рассказать стих, перечислить названия месяцев и дней недели, повторить алфавит или таблицу умножения и т.п. Таким образом, повышается ловкость, развивается внимательность и координация, укрепляются сердечные мышцы. Занятия подходят для детей, с четырех лет.

**Как устроена нейроскакалка.**

Это трость – один конец которой в виде колесика, а второй – колечка.

1. Кольцо для ноги по размеру. Благодаря наличию мягкой подкладки не будет натирать кожу. Удобно располагать на щиколотке.
2. Колесико предназначено для удобства передвижения по кругу и удержания равновесия

 **Почему она так полезна для детей?**

* развитие способности концентрироваться сразу на нескольких действиях. Обычно ребенок делает их в общем ритме, ведь одна нога вращается, а вторая выполняет прыжки;
* быстрое насыщение кислородом мозга, повышение скорости мыслительных процессов, а также общий тонус организма;
* возможность совмещать детские прыжки сразу с несколькими упражнениями, например, прыжки в ритм музыки или под названия месяцев, времен года на каждый прыжок и т. д.

**Помните, что если у ребенка проблемы сердца или с лишним весом, то увлекаться прыжками не стоит, необходимо ограничить время занятий**.

**Как научиться прыгать?**

Необходимо освободить пространство от мебели . Если прыгать во дворе, то лучше выбирать ровную поверхность без преград.

**Пошаговое обучение:**

1. Надень кольцо спортивного снаряда на любую ногу. Можешь немного потренироваться. Если возникнет дискомфорт – переодень на другую. Сначала прокрути тренажер одной ногой, постепенно переступая второй. Не жди, что будет легко.
2. Смени ноги для равномерности тренировочного процесса. Главная задача – разработать обе конечности. С ведущей ногой проблем не возникнет, чего нельзя сказать о второй. Поэтому тренировки могут немного затянуться.
3. При трудностях попробуй петь песню или считать. Это позволит повысить уровень трудоспособности того полушария, которое не задействуется.
4. Придерживайся не слишком высокого темпа.
5. Ещё один важный момент – при прыжках на инерционной скакалке следует периодически менять ведущую ногу. Это нужно для того, чтобы мышцы ног укреплялись синхронно и не произошло перекоса.

Спортивный атрибут, подойдет и взрослым. Благодаря утренним прыжкам перед работой запускается наш мозг. Трудовой день пройдет гораздо эффективнее за счет пробуждения нейронов мозжечка и НС. Более того, из-за равномерного распределения нагрузки на две части полушарий снижается психологическая напряженность в вечернее время.

**Тренировки напоминают танцы или ритмическую гимнастику. Важно держать ритм и последовательность своих действий.**

В дальнейшем ребенок будет легко справляться с более сложными задачами. Именно поэтому такой снаряд рекомендуют психологи и логопеды.

*Теперь ты знаешь, какую пользу приносит нейроскакалка для детей и взрослых*.

Важно, чтобы детское обучение проходило под присмотром взрослого. Нейроскакалка считается развивающим тренажером и необычным развлечением.





Муниципальное казенное учреждение «Социально-реабилитационный центр

для несовершеннолетних»

Таштагольского района

Консультация

для родителей

на тему:

«Нейроскакалка-что это такое и как ей пользоваться»

Психолог в социальной сфере

***Волегова Татьяна Петровна***

Инструктор по адаптивной физкультуре

***Гуцол Лидия Ивановна***

Г. Таштагол 2021г.