

## Волшебная скакалка.

Подготовила  
Инструктор по ФК  
О. С. Гуркова

*«Движение может заменить лекарство –  
но ни одно лекарство не заменит движения».*

*Ж. Тассо*

Двигательная активность является неотъемлемой частью гармоничного развития ребенка. В современном мире, когда появилось такое разнообразие компьютерных игр, интерактивных панелей, удерживающих ребенка у экранов,

двигательная активность детей ограничивается уже в дошкольном возрасте.

Производители оздоровительного оборудования не стоят на месте и стараются внести интерактив в физкультурное оснащение, чтобы привлечь внимание детей. Считаю, что таким современным оборудованием является нейроскакалка.

Это не просто новомодная игрушка, а настоящий тренажер, который развивает: межполушарное взаимодействие, координацию, концентрацию, внимание. Эти данные меня заинтересовали, так как моя тема по самообразованию

направлена на изучение кинезиологических упражнений («Ухо-нос», «Кулакребро-ладонь», «Оладушки», «Лезгинка» и др.) и их значение в сохранении

здоровья детей и профилактику отклонений в их развитии.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

Нейроскакалка – как раз тот самый тренажёр, который необходим для

движения и ориентирован на разноплановую работу ног: одна совершает вращательные движения, а вторая – прыжки. При выполнении кинезиологических

упражнений происходит то же самое, улучшается межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

Чем же отличается НЕЙРОскакалка от обычной скакалки?

Нейроскакалка – это трость, на одном конце которой – колесо, которое

крутится и светится, на втором – кольцо (обруч) с мягкой накладкой.

длина трости в 62–64 см подобрана для того, чтобы перепрыгивать через нее было легко;

диаметр колеса, уравнивающего конструкцию, 8–9 см. Оно обеспечивает равномерное вращение и исключает травмы;

кольцо, размер которого 16 см, не натирает кожу из-за мягкой накладки.

Благодаря тому, что кольцо расстегивается, его без труда можно закрепить на щиколотке как ребёнка, так и взрослого.

Несомненно, что, как и ведущая рука, так же и ведущая нога быстро освоит данный вид упражнений. Задача педагога должна заключаться в том, чтобы научить детей крутить скакалку попеременно обеими ногами. Это окажет гораздо более благотворное влияние на мозг ребёнка, а также позволит тренировать равномерно мышцы всего тела с обеих сторон.

Нейроскакалку используют в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Для начала включают упражнения с данным атрибутом в индивидуальную работу, чтобы научить детей правильно вставлять ногу в кольцо (обруч), раскручивать колесо, перепрыгивать через трость. После того, как ребенок успешно освоил базовое «раскручивание скакалки» обеими ногами, переходят к обучению детей выполнению более сложных упражнений:

прыгать на скакалке, делая оборот вокруг своей оси, передвигаясь с продвижением вперёд/назад;

перепрыгивать через тренажер, делая на каждый оборот нейроскакалки хлопок в разных положениях (перед собой, над головой, за спиной);

подбрасывать мяч сначала над головой, затем пока мяч находится в воздухе – хлопок, можно бросать мяч ведущему или отбивать мяч и бросать в корзину;

выполнять упражнения с речевым сопровождением (считать, рассказать стихотворение, называть дни недели или времена года, отвечать на вопросы).

Нейроскакалка помогает решать следующие задачи:

- совершенствовать у детей навыки выполнения основного вида движений – прыжки;
- развивать ловкость, координацию движений, внимание;
- поддерживать интерес к занятиям физической культурой.

Детям данные упражнения очень нравятся, после успешного освоения ряда упражнений используют нейроскакалки на занятиях с подгруппой детей.

Хочется отметить, что тренажёр не требует большой площади, поэтому подгрупповые упражнения в зале проводятся свободно.

Тренажёр включают в игры-эстафеты в рамках досуга и развлечений, используют на улице в летний период на прогулке с детьми.

Родителям наших воспитанников были показаны видеофрагменты

с упражнениями, которые выполняли дети с нейроскакалкой. Многие заинтересовались и приобрели данный атрибут для домашнего использования. Во время

самоизоляции были записаны видеоролики и предложены детям для выполнения дома, чтобы активизировать родителей в данном направлении был запущен

флешмоб «Мы семьёй все дружим, на скакалке кружим». Дети выполняли упражнения дома и присылали мне свои видеоролики.

Проведен мастер-класс с педагогами «Чудесные упражнения на нейроскакалке». Нейроскакалка развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме. А ещё

для тренировки правого полушария рекомендовано включать музыку и прыгать

в ритм, для тренировки левого полушария выполнять упражнения на скакалке под речевое сопровождение. Педагоги на себе смогли ощутить пользу от занятий с новым пособием, получили массу положительных эмоций и заряд бодрости от мастер-класса.

34

Нестандартный тренажёр очень полюбился детям. И теперь нейроскакалка является неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.