

**«Нейроскакалка – игрушка, которую рекомендуют
нейропсихологи»**

Актуальность: В общей системе воспитания развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего, гармоничного развития личности. Уровень общей физической подготовленности у детей дошкольного возраста определяется тем, в какой мере у них развиты основные двигательные качества. Одним из эффективных средств развития физических качеств является скиппинг — прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку в отличие от других видов прыжков представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл, состоящий из следующих друг за другом действий ребёнка. Многократное повторение таких циклов прекрасно развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы всего тела и особенно ног, а также ловкость, тонкую и точную координацию движений, ориентировку в пространстве и времени, чувство ритма и, кроме того, укрепляет связки. Как отмечает Е. Н. Вавилова (1983), Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов (2003), прыжки находят широкое применение в двигательной деятельности человека. Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений.

Проблема использования прыжков через скакалку у старших дошкольников достаточно актуальна и представляет научный и практический интерес. Согласно данным опроса детей и наблюдений за организацией двигательной-игровой деятельности дошкольников 5–7 лет, были получены следующие данные: из 100% детей лишь 10 – 15% владеют навыками

прыжков через скакалку. Анализируя результаты опроса и наблюдений, можно сказать, что использовать скакалку по прямому назначению не всегда получается. Небольшие пространства дошкольного учреждения, повышенная занятость педагогов образовательным процессом, неумение рационально использовать пространство детского сада, пассивность родителей, а зачастую просто отсутствие желания заниматься этим видом двигательной активности с детьми. В силу предотвращения травмо-опасных ситуаций, скакалку детям для самостоятельных прыжков и игр чаще всего не доверяют взрослые, например, воспитатели опасаются появления травм из-за неправильного использования скакалки детьми. Воспитатель по физическому развитию организуя образовательную деятельность фронтально, зачастую не может использовать малые площади спортивного зала, а родители в силу своей занятости не уделяют должного внимания этому виду двигательной активности. Между тем, прыгать на скакалке просто и не нужно специального обучения; скакалка доступна — её можно купить в любом спортивном магазине или в магазине детских товаров по вполне доступной цене. Скакалка компактнее любого другого тренажера, а по эффективности превосходит многие из них.

Организуя для старших дошкольников спортивные соревнования и игры с использованием прыжков через скакалку, мы создаем условия для психо-физического развития личности детей, а это значит, что к концу дошкольного детства у ребят будут сформированы: успешность, жизнерадостность, инициативность, хорошее владение своими движениями, интерес к спортивным и физическим упражнениям, и как результат — будет сформирована способность к обучению в школе.

Цель: Создание условий для развития детской одаренности и личностных достижений в спорте.

Задачи:

- Создать условия для реализации возможности старших дошкольников продемонстрировать свои успехи и достижения в прыжках через скакалку;

- Формировать интерес к занятиям физической культурой и спортом, потребность демонстрировать личные успехи и спортивные достижения у детей старшего дошкольного возраста;

- Осуществлять физкультурно-оздоровительные мероприятия соревновательной направленности в сотрудничестве с семьями воспитанников.

Интеграция образовательных областей: физическое, социально – коммуникативное, художественно – эстетическое развитие.

Ожидаемые результаты: В ходе проекта созданы условия для реализации возможности старших дошкольников продемонстрировать свои успехи и достижения в «скиппинге» (прыжках через скакалку). У детей развита крупная и мелкая моторика, они подвижны, выносливы, могут контролировать свои движения и управлять ими. В соответствии с индивидуальными возможностями сформирован интерес к занятиям физической культурой и спортом, а также потребность демонстрировать свои достижения. Родители вовлечены в активное взаимодействие.

В нынешнее время, наравне с обычной скакалкой, популярностью пользуется нейроскакалка - необычный, интересный тренажер.

Нейроскакалка представляет собой ось со светящимся колесом на конце и кольцом, которое нужно крутить на ноге, перепрыгивая через ось.

Нейроскакалка — новый вариант скакалки с «говорящим» названием.

«Нейро» — потому что прыжки на такой скакалке тренируют мозжечок, улучшают нейронные связи между полушариями мозга, развивают концентрацию и внимательность. «Скакалка» — потому что сохраняет преимущества обычной скакалки: прыжки хорошо тренируют мышцы тела, включая сердце. [1]

Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает прыжки, а другая должна совершать вращательные движения. При этом улучшается межполушарное взаимодействие, работа вестибулярной системы, гармонизируется работа мозга! А если включить

музыку и скакать в ритм, будем развивать ещё и правое полушарие, если на каждый круг скакалки считать числовой ряд до 10 и обратно, либо произносить какие-либо автоматизированные ряды (времена года, месяца, дни недели), будем развивать также левое полушарие.

Нейроскакалка обладает массой полезных качеств как для ребёнка, так и для взрослого пользователя: развивает способность концентрироваться на нескольких действиях одновременно, осуществляя их в общем ритме (для того чтобы двигаться с нейроскакалкой, пользователю нужно разработать разнонаправленную работу ног, ведь одна нога будет выполнять прыжки, а вторая совершать вращательные движения);

Задача — надеть на ногу в зоне кольца и прыгать, чтобы палка делала оборот вокруг тела. Такая скакалка найдется в арсенале практически каждого практикующего нейропсихолога. Эта игрушка служит тренажером, стимулирующим развитие детей с проблемами в речи, мышлении, с плохой памятью, рассеянным вниманием.

Секрет лечебного эффекта нейроскакалки заключается в необходимости разнонаправленной работы ног: скакалку нужно крутить вокруг ноги и одновременно прыгать. Это непростая задача. Она требует жесткого самоконтроля. Тренируется мозжечок, укрепляются нейронные связи, улучшается взаимодействие полушарий мозга. Это важно для профилактики трудностей в школе. Нейроскакалка снижает риск дисграфии и зеркального письма. Кроме этого, этот тренажер помогает «прокачать» нужное полушарие. Когда ребенок научится скакать на нейроскакалке, усложните ему задачу. Попросите его называть дни недели или названия городов, это будет стимулировать развитие левого полушария. Если же вы включите музыку и предложите ребенку прыгать в ритм, то поспособствуете развитию правого полушария мозга.

Во время тренировки на нейроскакалке мозг пользователя быстрее насыщается кислородом, улучшается концентрация внимания, повышается скорость мыслительных процессов и общий тонус организма.

Если вы тренируете ребёнка, то можете совместить сразу несколько упражнений (например, включить музыку и предложить ему прыгать в её ритм или же попытаться потренировать левое полушарие мозга ребёнка, произнося произвольно названия месяцев, времён года, дней недели на каждый прыжок).

Нейроскакалка развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме.

Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает прыжки, а другая вращательные движения.

Нейроскакалка - это не просто игрушка, а целый кардиотренажер, способствующий развитию координации движений, ловкости и чувства ритма. Кроме того такая скакалка доставит радость не только детям, но и взрослым, так как крутя-вертя нейроскакалку Вы получаете не только удовольствие, но и огромную пользу.

Для того чтобы научиться пользоваться нейроскакалкой, вам понадобится ровная поверхность (если вы, например, тренируетесь дома) или же широкий участок без кочек, ухабов и других неровностей.

ВАЖНО! Размах скакалки довольно широкий, так что уберите из зоны тренировки мебель, хрупкие предметы и отойдите от других людей как можно дальше, чтобы случайно не задеть их инвентарём и не испортить сам тренажёр.

Как научиться прыгать:

1. Наденьте кольцо (петельку) скакалки на ногу. На какую именно ногу надевать – решать вам. Обычно выбор основывается на том, правша спортсмен или левша.

2. Наденьте тренажёр сначала на одну ногу, немного потренируйтесь (покрутите скакалку). Если вам неудобно, то попробуйте переодеть кольцо на другую ногу и найти наиболее комфортный вариант. Сначала покрутите скакалку одной ногой, не спеша переступая тренажёр второй ногой. Учтите сразу, что легко не будет, ведь ваш мозг просто не заточен на работу «не ведущей» ноги.

3. Перемените ноги, чтобы процесс тренировки шёл равномерно. Вашей основной задачей является разрабатывание обеих ног. Вы быстро научитесь использовать скакалку рабочей ногой, но вот тренировка нерабочей ноги может затянуться.

ВАЖНО! Старайтесь сразу научиться работать на скакалке обеими ногами. Это окажет гораздо более благотворное влияние на ваш мозг, а также позволит тренировать равномерно мышцы всего тела с обеих сторон.

Это позволит правому полушарию мозга также включиться в тренировочный процесс и не отстать по задействованности от левого.

Нейропсихологи рекомендуют эту скакалку для развития у детишек тренировки равновесия, координации движения и вестибулярного аппарата.

Подготовительные упражнения:

1. Перед началом выполнения прыжков, выполните подготовительные упражнения.

Прыжки на двух ногах.

Прыжки поочередно на левой и правой ноге.

Прыжки под счет 1-8

2. Возьмите скакалку двумя руками, положите ее роликом на пол, сделайте несколько оборотов в одну и в другую сторону.

3. Повторите упражнение держа скакалку одной рукой.

4. Наденьте скакалку на одну ногу (по ведущей руке) для начала попробуйте раскрутить ее рукой и перепрыгнуть другой ногой.

5. Раскрутите скакалку ногой, на которую она надета.
6. Попробуйте сменить ногу и повторить шаги 4 и 5.
7. Добавьте музыкальное сопровождение и попробуйте прыгать, соблюдая ритм.

Достоинства нейроскакалки

В эру современных технологий родители рады любому устройству, которое отвлечет чадо от электронных гаджетов. Новый нейротренажер именно такой. Его достоинства заключаются в том, что он:

Нестандартный (дети обожают новые развлечения);

Активизирует двигательную деятельность, которая полезна для растущего организма;

Гармонично развивает оба полушария мозга.

Для движения на нейроскакалке необходима разнонаправленная работа ног: одна совершает вращательные движения, а вторая – прыжки. В этот момент происходит насыщение мозга кислородом, усиливается энергетический тонус, совершенствуется концентрация внимания, стремительность реакции и переключения интеллектуальных процессов. Ощутимую пользу принесет совмещение отдыха и активных физических упражнений на свежем воздухе. Прыгать в компании намного веселее, интереснее и безопаснее, чем в одиночестве.

Игрушка, которую рекомендуют нейropsychологи

Тренировки с нейроскакалкой похожи на танец или ритмическую гимнастику, в которых разнонаправленные движения согласовываются под музыку. Важно координировать ритм и последовательность действий. Такого рода занятия стимулируют правое и левое полушарие к действию. Их нейроны работают и взаимодействуют активнее. В дальнейшем это позволит крошке справляться с более серьезными задачами. Поэтому снаряд для прыжков советуют не только производители, но и психологи.

Спортивный атрибут нового образца имеет довольно простую конструкцию. Однако при неправильной эксплуатации он может причинить вред. Прыжки через подвижную трость необходимо совершать, соблюдая правила безопасности:

Сохранять безопасное расстояние от людей и хрупких предметов;

Желательно просмотреть обучающее видео;

Первые пару дней тренироваться в медленном ритме;

В инструкции производитель рекомендует занятия детям, достигшим 4-летнего возраста, когда риск того, что малыш запутается в движениях, довольно низкий.

Элементарные шаги необходимо осваивать под присмотром взрослых. Нейроскакалка – спортивный тренажер и необычное развлечение. Поэтому карапуз получает двойную пользу: с одной стороны, нормализует работу мозга и учится добиваться цели, с другой – развивает мускулатуру и осваивает координацию движений тела.