*Использование нейроскакалки с детьми дошкольного возраста*

Нейроскакалка — это отличный тренажер для детей. В отличие от простой скакалки, ее не нужно держать руками, она надевается на одну ногу.

Занятия с нейроскакалками оказывают развивающее воздействие на организм. Во время движения ногами прорабатывается взаимодействие между левым и правым полушарием, повышается концентрация внимания, улучшается мозговая деятельность. Нейроскакалка развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая в общем ритме.

Для движения на нейроскакалке используется разнонаправленная работа ног: одна нога совершает прыжки, другая — вращает скакалку, и в связи с этим активизируются нейронные связи в коре головного мозга, улучшается координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Если включить ритмичную музыку и скакать в ритм, то будет развиваться правое полушарие. А если на каждый круг считать или произносить какие-либо автоматизированные ряды (времена года, месяцы, дни недели), то развиваться будет левое полушарие.

Применение нейроскакалки наиболее целесообразно в старшем дошкольном возрасте. Во время занятий с нейроскакалками между прыжками необходимо делать перерывы.

В начале обучения дети выполняют перешагивания через скакалку. Далее начинаем выполнять перешагивания через скакалку в движении с вращением ее маховой ногой. Как правило, маховая, то есть удобная нога - правая.

После того, как дети освоили перешагивание через скакалку, начинаем обучать перепрыгиванию через нее в движении и на месте. Ребенок будет по началу перемещаться не только вперед, но и вокруг себя, и это нормально, потому что на месте делать сложнее. Поэтому в начале учим их прыгать в движении с соблюдением необходимой дистанции, затем прыгать на месте. Для улучшения мозговой деятельности и проработки всей мускулатуры следует пробовать научиться работать сразу двумя ногами по очереди. То есть сначала прыгаем на правой ноге, затем на левой. Напоминаю, что между прыжками делаем перерывы.

Когда дети научились прыгать на скакалке на месте, можно давать дополнительные задания, такие как: изменение положения рук; перекладывание предмета из руки в руку перед собой и за спиной; перебрасывание мяча вначале педагогу, затем друг другу (здесь также необходимо напоминать им о соблюдении дистанции); подбрасывание мяча вверх; броски мяча о пол и о стену. Так же можно не только просто прыгать на скакалке, но выполнять прыжки с выполнением заданий в виде игр и эстафет.

Перед тем, как приступить к прыжкам, необходимо напоминать детям о технике безопасности:

* Нужно найти ровную, гладкую поверхность.
* Соблюдать дистанцию вокруг себя приблизительно 1-1,5 м.
* Убедиться, что обод хорошо застегнут вокруг щиколотки.
* При переносе скакалки, держать её в руках колесом вниз.

Этапы обучения для освоения тренажера:

1. Вращение скакалки на маховой ноге рукой с перешагиванием через нее толчковой ногой. Как правило, маховая (удобная) нога - правая.

2. Вращение скакалки маховой ногой с перешагиванием через нее толчковой ногой в движении и на месте.

Чтобы дети выполнили это упражнение и поняли, как маховая нога вращает скакалку можно дать им такое подводящее упражнение: просто встряхнуть слегка маховой ногой. Именно это легкое движение приводит скакалку во вращение.

Это упражнение детям лучше выполнять сначала в ходьбе. Тогда они понимают, что движение маховой ногой похоже на легкий шаг, при котором скакалка вращается.

После того, как они освоили это упражнение в ходьбе можно делать это упражнение на месте.

3. Прыжки через скакалку в движении и на месте.

Научились перешагивать, теперь делаем то же самое в прыжках. Ребенок будет по началу перемещаться, и это нормально, потому что на месте делать сложнее.

4. Прыжки через скакалку в координации с движением рук и с предметами.