

Нейроскакалка -это весело интересно и полезно



Нейроскакалка -это тренажёр, позволяющим развить и тренировать внимательность, координацию, концентрацию и ловкость ребенка. Нейроскакалка полезный тренажер как для тела, так и для мозга. Она выглядит как цветная палка с мигающим огоньками роликом на конце. Это изделие надевается на одну ногу и закрепляется фиксатором. За счет крутящегося колесика она двигается по кругу по поверхности пола. Получается, что одна нога отталкивает скакалку, а другая перепрыгивает через неё.

Особенной популярностью сегодня пользуется нейроскакалка у детей, хотя пользоваться ею могут и взрослые. Она отлично подходит для использования как на улице, так и дома. Возрастных ограничений у интерактивной скакалки нет. Производители рекомендуют её для деток от 3-х лет. Но быстрее осваивают тренажер детки в возрасте от 4-4,5 лет. Название тренажера нейро указывает на то, что тренажер улучшает нейронные связи между полушариями мозга, повышает концентрацию и внимание.



Сторонники этого тренажера приводят такие аргументы в его пользу:

1. Развитие способности удерживать в голове и одновременно выполнять несколько действий, обеспечивая их согласованную работу.
2. Тренировка быстрого переключения внимания, благодаря чему в головном мозге создаются новые нейронные связи, то есть эта скакалки нейротренажёр для развития межполушарных связей.
3. Во время прыжков мозг насыщается кислородом, у ребёнка поднимается энергетический тонус, улучшается концентрация внимания, увеличивается скорость переключения мыслительных процессов.
4. Общее физическое укрепление организма.

При этом делаем упор, что нейроскакалка тренирует мозжечок, что очень важно и для детей.

Как пользоваться тренажером:

Застегните пластиковый обруч скакалки вокруг ноги. Замок у детали крепкий, не расстегивается при активном использовании.

Толкнуть колесо снаряда рукой или ногой, чтобы запустить вращение.

Перепрыгивайте свободной ногой через палку нейроскакалки, а опорной ногой поддерживайте вращение тренажера. Так как во время тренировки большая нагрузка на стопу, необходимо заниматься в спортивной обуви.

Чтобы получить большую пользу от нейроскакалки можно усложнять задачу:

1. Можно придумывать разные задания во время прыжков. Например вращать ладонями массажный мячик. Можно кидать ребенку мяч и ловить его обратно. Когда ребенок будет свободно выполнять ловлю мяча, можно предложить называть дни недели или времена года, произносить считалки, рассказывать стихи.. А более старшим детям давать задание посложнее (назови цифру предыдущую 10; какая цифра стоит между 4 и 6 ; какой день недели идет после вторника и т.д.)

2. Так же необходимо помнить о том, что для гармоничного развития прыгать надо меняя правую ногу и левую. Что как правило бывает сложнее, но тем самым и является полезным для развития обоих полушарий мозга. Таким образом, повышается ловкость, развивается внимательность и координация.

Но стоит отметить, что, конечно, определённый эффект нейроскакалка даёт, но только если у ребёнка нет трудностей с общим физическим здоровьем.

ВАЖНО! Но не стоит увлекаться тренировками, если у вас или вашего ребёнка имеются проблемы с сердцем или лишним весом. Повышенная нагрузка может привести к возникновению осложнений или обострению хронических заболеваний.