**Нейроскакалка - полезный тренажер**

Галкина Елена Александровна ,

учитель-дефектолог

Нейроскакалка – это настоящий кардиотренажер, благодаря которому мышцы быстро разогреваются, укрепляется сердце, тренирует мозжечок, межполушарное взаимодействие. Прыжки через скакалку действительно являются отличным тренажёром для ребёнка: они развивают выносливость, координацию, ловкость, силу. Название тренажера «нейро» указывает на то, что тренажер улучшает нейронные связи между полушариями мозга, повышает концентрацию и внимание. Нейроскакалка обычно изготавливается из пластика и состоит из трех основных элементов: кольца, который закрепляют вокруг одной ноги; колеса, который расположен на конце стержня и сам стержень, через который необходимо перепрыгивать второй ногой.

Как же пользоваться снарядом? Сначала выберете ровную поверхность и освободите необходимое пространство. Затем застегните пластиковый обруч скакалки вокруг ноги (замок у детали крепкий, не расстегивается даже при активном использовании). Толкните колесо снаряда рукой или свободной ногой, чтобы запустить вращение. Во время прыжков одна нога вращает нейроскакалку, а вторая через нее перепрыгивает. Таким образом, повышается ловкость, развивается внимательность и координация.

Как только ребенок научился прыгать на тренажере, необходимо усложнять задачи, чтобы получить пользу от нейроскакалки. Например, можно придумывать разные испытания во время прыжков: кидать ребенку мяч, называть дни недели или времена года, произносить считалки, рассказывать стихи и так далее. Все задания необходимо выполнять одновременно с раскручиванием скакалки.

Задания на речевое взаимодействие и дополнительную физическую активность, прыгая на нейроскакалке:

✔ Перечислить 12 месяцев сначала по порядку, а затем в обратном порядке

✔ Посчитать от 1 до 20, а затем в обратном порядке

✔ Перечислить дни недели сначала по порядку, а затем в обратном порядке

✔ Одновременно хлопать в ладоши сначала перед собой, затем за спиной

✔ Прыгая на скакалке, начать медленно поворачиваться в сторону (поворачиваясь вокруг себя)

✔ Поджать ногу (которая поднимается при прыжке), как будто прыгаете на одной ноге

✔ Прыгать в ритм любой музыки

✔ Пробежаться по кругу, прыгая на скакалке

✔ Прочитать любимое стихотворение

✔ Перекладывать предмет из одной руки в другую

✔ Разведите руки в сторону, затем поднимите вверх

✔ Прыгать на скакалке сначала на одной ноге, затем на другой

✔ Прыгать так, чтобы она крутилась по часовой стрелке, потом — против часовой стрелки

✔ Перечислить буквы алфавита сначала по порядку, затем в обратном порядке

✔ Перечислить буквы английского алфавита сначала по порядку, затем в обратном порядке

✔ По очереди загибать пальцы на каждой руке, затем разгибать в обратном порядке

✔ Спеть любимую песню

✔ Перечислить города России (можно перечислить имена, марки машин т так далее)

✔ Подбрасывать мяч над собой и ловить его

✔ Произнести любую скороговорку

✔ Перечислить цвета радуги в обычном порядке, а затем — в обратном

✔ Попробовать играть в любую игру на телефоне, пройти новый уровень игры

✔ Сначала прыгать медленно, затем постепенно ускорять темп

✔ Попробовать прыгать с закрытыми глазами

Можно попробовать прыгать в команде и выполнять задания:

✔ Один участник будет бросать мяч, а другой — прыгать, ловит мяч и бросать обратно

✔ Один участник задает любые вопросы, а другой, прыгая на скакалке, отвечает на них

✔ Один участник называет любой предмет или продукт. А другой, прыгая на скакалке, отвечает, съедобное это или несъедобное

Такие прыжки на нейроскакалке заставляют по максимуму работать наш мозг. И он будет вынужден постоянно находиться в активной работе, а значит, будет лучше функционировать. Кроме того, во время прыжков на скакалке нужно контролировать своё дыхание, следить за его интенсивностью. Одновременно в мозг поступает и большое количество кислорода, что благоприятно сказывается на мыслительной деятельности. А ведь именно это и нужно, чтобы лучше учиться и отлично себя чувствовать физически и эмоционально.

Если вы не умеете до сих пор прыгать на нейроскакалке, то обязательно его научитесь. Как только вы начнёте активно использовать скакалку, то очень быстро в положительную сторону изменится ваше физическое и психоэмоциональное состояние.