

«Нейроскакалка для ребенка!»

Речь идет о новомодной игрушке и о настоящем кардиотренажере, который позволяет быстро разогреть мышцы, укрепить сердце, развить концентрацию, внимание и выносливость. Благодаря механизму спортивного снаряда, ребенок не сможет особо разбежаться в движениях. Во время прыжков на одном месте, он осуществляет координацию деятельности мозговых полушарий, а также учиться контролировать собственное тело. Весь процесс психического и физического развития будет проходить незаметно для ребенка. Это отличный вариант, когда можно отвлечь детей от гаджетов. Нейротренажер отличается нестандартностью и способностью активизировать двигательную деятельность, что очень полезно для растущего детского организма.

Как она устроена?

Внешне напоминает трость – один конец в виде колесика, а второй – колечка. Сначала трудно осознать, что перед тобой спортивный инвентарь. Параметры нейроскакалки: Длина – от 62 до 64 сантиметров. Диаметр колеса – от 8 до 9 сантиметров. Колесо уравнивает всю конструкцию, за счет чего исключается риск травмы. Кольцо по размеру достигает шестнадцать сантиметров. Благодаря наличию мягкой подкладки не будет натирать кожу. Удобно располагать на щиколотке. Можешь выбрать аксессуар любого цвета и формы. В некоторые модели встроена LED подсветка. Есть даже варианты с украшением в виде фигурок животных.

Полезные качества нейроскакалки: развитие способности концентрироваться сразу на нескольких действиях. Обычно ребенок делает их в общем ритме, ведь одна нога вращается, а вторая выполняет прыжки; быстрое насыщение кислородом мозга, повышение скорости мыслительных процессов, а также общий тонус организма;

возможность совмещать детские прыжки сразу с несколькими упражнениями, например, прыжки в ритм музыки или под названия месяцев, времен года на каждый прыжок.

Помните, что если у ребенка есть проблемы, связанные с работой сердца или лишним весом, то увлекаться прыжками не стоит. Повышенная нагрузка только усугубит положение – как

итог могут возникнуть осложнения или обостриться заболевания хронической направленности.

Как научиться прыгать?

Десяти минут не хватит, чтобы стать мастером в этом деле. Обычно на обучение уходит от двух до трех дней. У детей овладеть тренажером получается гораздо быстрее, чем у взрослого человека. Для использования нейротренажера вполне подойдет обычная квартира, если прыгать во дворе, то лучше выбирать ровную поверхность без преград.

Пошаговое обучение:

Надеть кольцо спортивного снаряда на любую ногу – все зависит от удобства. Если возникнет дискомфорт – переодень на другую ногу. Сначала прокрутить тренажер одной ногой, постепенно переступая второй. Не ждите, что будет легко. Главная задача – разработать обе конечности. С рабочей ногой проблем не возникнет, чего нельзя сказать о второй. По этой причине тренировка может немного затянуться.

Тренировки напоминают танцы или ритмическую гимнастику. Важно держать ритм и последовательность своих действий. В дальнейшем ребенок будет легко справляться с более сложными задачами. Именно поэтому такой снаряд рекомендуют психологи. Несмотря на простоту конструкции спортивного атрибута, он все же может навредить. *Это происходит только при неправильной эксплуатации, поэтому важно придерживаться правил техники безопасности:*

Сохраняй безопасное расстояние от мебели и людей.

Посмотрите с ребенком обучающее видео.

Вначале пути следите, чтобы ребенок тренировался в медленном темпе.