

Памятка для родителей

«Нейроскакалка в жизни ребенка»



Речь идет не о новомодной игрушке, а 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 нужно отвлечь детей от электронных 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:

1. Длина — от 62 до 64 сантиметров. Такой размер необходим для легких перепрыгиваний.
2. Диаметр колеса — от 8 до 9 сантиметров. Колесо уравнивает всю конструкцию, за счет чего исключается риск травмы.
3. 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 подсветка. Есть даже варианты с украшением в виде фигурок животных.



Почему она так полезна для детей?

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.

Помни, 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.

Пошаговое обучение:

Как научиться прыгать?

1. Надень кольцо спортивного снаряда на любую ногу – все зависит от твоего удобства. Можешь немного потренироваться. Если возникнет дискомфорт – переодень на другую. Сначала прокрути тренажер одной ногой, постепенно переступая второй. Не жди, что будет легко.
2. Смени ноги для равномерности тренировочного процесса. Главная задача – разработать обе конечности. С рабочей ногой проблем не возникнет, чего нельзя сказать о второй. По этой причине тренировка может немного затянуться.
3. При трудностях попробуй петь песню или считать. Это позволит повысить уровень трудоспособности того полушария, которое не задействуется.
4. Придерживайся не слишком высокого темпа.

Важно, чтобы детское обучение проходило под присмотром.

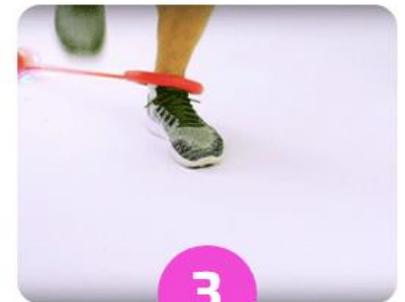
КАК ПРЫГАТЬ НА НЕЙРОСКАКАЛКЕ?



Расстегните пластиковое кольцо



Наденьте его на щиколотку ноги и закройте замок



Теперь нужно крутить кольцо на одной ноге, а другой перепрыгивать через ось

Теперь вы знаете, какую пользу приносит нейроскакалка для детей и взрослых.

Нейроскакалка считается спортивным тренажером и необычным развлечением. Это позволяет получить ребенку двойную пользу:

- во-первых, происходит нормализация мозговой работы – малыш обучается достижению целей,
- во-вторых, – развиваются его мышцы и происходит освоение движений.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

