

Использование современного физкультурного оборудования в развитии физической активности дошкольников

«Движение может заменить лекарство – но ни одно лекарство не заменит движения»

Ж. Тассо

В современном мире появилось большое разнообразие компьютерных игр, интерактивных панелей, удерживающих ребенка у экранов. Сотовый телефон уже у дошкольников, занимает верхние строчки в рейтинге игрушек, а самый обыкновенный резиновый мячик, все реже оказывается в руках маленьких детей. Двигательная активность значительно снизилась.

Поэтому, в наш технический век особенно важно развивать интерес ребёнка к физической культуре и спорту, вызывая желание двигаться.

Привлечь внимание детей можно современным оборудованием - нейроскакалкой. Это не просто новомодная игрушка, а настоящий тренажер, который развивает:

- межполушарное взаимодействие;
- координацию движений;
- концентрирует внимание.

Нейроскакалка – тот самый тренажёр, который необходим для движения и ориентирован на разноплановую работу ног: одна совершает вращательные движения, а вторая – прыжки.

Чем же отличается НЕЙРОСкакалка от обычной скакалки? Нейроскакалка – это трость, на одном конце которой – колесо, которое крутится и светится, на втором – кольцо (обруч) с мягкой накладкой.



- длина трости в 62–64 см подобрана для того, чтобы перепрыгивать через нее было легко;
- диаметр колеса, уравнивающего конструкцию, 8–9 см. Оно обеспечивает равномерное вращение и исключает травмы;

- кольцо, размер которого 16 см, не натирает кожу из-за мягкой накладки. Благодаря тому, что кольцо расстегивается, его без труда можно закрепить на щиколотке как ребёнка, так и взрослого.



Нейроскакалку можно использовать с детьми старшего дошкольного возраста. Тренажёр не требует большой площади. Несомненно, что, как и ведущая рука, так же и ведущая нога быстро освоит данный вид упражнений. Задача взрослых заключается в том, чтобы научить ребенка правильно вставлять ногу в кольцо (обруч), раскручивать колесо, перепрыгивать через трость, затем крутить скакалку попеременно обеими ногами. Это окажет более благотворное влияние на мозг ребёнка, а также позволит тренировать равномерно мышцы всего тела с обеих сторон.

После того, как ребенок успешно освоил базовое «раскручивание скакалки» обеими ногами, переходят к обучению выполнения более сложных упражнений:

- прыгать на скакалке, делая оборот вокруг своей оси, передвигаясь с продвижением вперёд/назад;
- перепрыгивать через тренажёр, делая на каждый оборот нейроскакалки хлопок в разных положениях (перед собой, над головой, за спиной);
- подбрасывать мяч сначала над головой, затем пока мяч находится в воздухе – хлопок, можно бросать мяч ведущему или отбивать мяч и бросать в корзину;
- выполнять упражнения с речевым сопровождением (считать, рассказать стихотворение, называть дни недели или времена года, отвечать на вопросы).

Нейроскакалка помогает решать следующие задачи:

- совершенствовать у детей навыки выполнения основного вида движений – прыжки;
- развивать ловкость, координацию движений, внимание;
- поддерживать интерес к занятиям физической культурой.

Детям данные упражнения очень нравятся.

С данным тренажёром можно играть в игры-эстафеты в рамках досуга и развлечений, использовать на улице в летний период, даже всей семьёй («Мы семьёй все дружим, на скакалке кружим»).

Нейроскакалка развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме. А ещё для тренировки правого полушария рекомендовано включать

музыку и прыгать в ритм; для тренировки левого полушария - выполнять упражнения на скакалке под речевое сопровождение.

Нестандартный тренажер очень нравится детям, занимаясь, они получают массу положительных эмоций и заряд бодрости.

