

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора Республика Коми

Тема публикации «Упражнения с нейроскалкой в детском саду»

Автор:  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ «Детский сад №36»  
Гридина Елена Валентиновна

2024 год

Наш современный век скоростей диктует свои правила: у дошкольников имеется множество современных игрушек, гаджеты и много всего интересного. Раньше у детей были обычные скакалки, а сейчас мы часто используем усовершенствованные - нейроскакалки. В отличие от простой скакалки, ее не нужно держать руками, она надевается на одну ногу.

Нейроскакалка представляет из себя игрушку с двумя колесами: светящимся на конце и тем, которое нужно крутить на ноге, перепрыгивая через ось. Название говорит само за себя: «нейро» — потому что за счет игры улучшаются нейронные связи между полушариями мозга, скакалка — сохранен весь функционал обыкновенной скакалки (прыжки). Благодаря нейроскакалке, обычные прыжки, превратились в тренировку не только тела, но и интеллекта.

Перед началом занятий с нейроскакалкой, предлагаю **несколько советов использования тренажера:**

- чтобы отработать вращение нейроскакалки, пробуем попрыгать на опорной ноге, подогнув свободную;
- после того, как привыкнете и почувствуете ритм движения, пробуем подключить свободную ногу и перепрыгивать через стержень снаряда;
- когда привыкнете к управлению тренажером, пробуем поэкспериментировать с направлением и скоростью вращения.

**Вот несколько упражнений с нейроскакалкой:**

- ✓ на выносливость — сколько прыжков сможет выполнить игрок;
- ✓ на количество прыжков за отведенное время;
- ✓ на скорость — сколько оборотов совершит скакалка за одну минуту, можно комбинировать одинарные и двойные обороты снаряда за один прыжок.

*1. «Гонки»*

- по прямой линии;
- по кривой траектории;

- по кругу;
- по кругу с завязанными глазами.

2. *«Я знаю...»*

Прыгать на скакалке и перечислять овощи, фрукты, имена, марки машин и т.д.

3. *«Радуга-дуга»*

Называть цвета радуги в прямом и обратном порядке.

4. *«Скороговорка»*

Прыгать на скакалке и повторять скороговорки.

5. *«Назови дни недели»*

Перечислять дни недели в прямом и обратном порядке.

6. *«Я считаю»*

*Считать от 1 до 20 (прямой и обратный счет)*

7. *«Назови все месяцы»*

Перечислить 12 месяцев (зимние, летние)

8. *«Назови съедобное/несъедобное»*

Прыгать на скакалке и перечислять съедобное или несъедобное.

9. *«Красный, желтый, зеленый»*

Дети свободно прыгают на нейроскакалке по спортивному залу, далее упражнение продолжается с использованием кружков, инструктор показывает детям один из трёх зрительных сигналов (жёлтого, красного, зелёного цвета), дети выполняют определенные действия:

- желтый зрительный сигнал - дети на нейроскакалке прыгают по всему залу;

- красный зрительный сигнал - дети на нейроскакалке прыгают на месте, без продвижения;

- зелёный зрительный сигнал - дети прыгают на нейроскакалке и одновременно хлопают в ладоши.

10. *«Услышь и повтори»*

Дети прыгают на нейроскакалке по спортивному залу, дальше упражнение продолжается с использованием конусов, расставленные по периметру зала. После звукового сигнала, дети прыгают по кругу друг за другом, затем ребёнок прыгает на нейроскакалке, возле своего конуса соответствующему цвету нейроскакалки, на которой ребёнок прыгает и произносит слова за инструктором - мяч, коробка, стул, морковь, белка (слова педагог может изменять).

#### *10. «Переложил мячик»*

Дети прыгают по всему спортивному залу центру зала, перекидывая маленькие мячики из одной руки в другую, далее вокруг себя.

#### *11. «Под музыку»*

Дети прыгают на нейроскакалке по всему залу, дальше упражнение продолжается с использованием бубна, после звукового сигнала инструктора, дети прыгают на нейроскакалках сначала - два раза в быстром темпе, останавливаются и без продвижения прыгают на месте, дальше - четыре раза в медленном темпе, останавливаются и без продвижения прыгают на месте.

Усложнение. Дети перекидывают маленькие мячики из одной руки в другую совершая прыжки на нейроскакалке сначала - два раза в быстром темпе, останавливаются и без продвижения прыгают на месте, дальше - четыре раза в медленном темпе, останавливаются и без продвижения прыгают на месте, перекидывая мячик из одной руки в другую.

#### *12. «Конусы с заданиями»*

Дети прыгают на нейроскакалке по всему спортивному залу, дальше упражнение продолжается с использованием конусов, в центре зала стоят три конуса, трёх разных цветов. Инструктор, показывает детям одну из трёх карточек соответствующую цвету конуса. Дети на нейроскакалках подпрыгивают к конусу и берут те предметы, которые там лежат и далее продолжают прыгать с использованием этих предметов:

- красный конус - маленькие мячики (перекидывание);
- зелёный конус – «косички» (наматывание «косичек» на руку);

- синий конус – средние мячи (перекладывание);
- оранжевый конус – кубики (перекладывание);
- желтый конус – бубны (постукивание).

### *13. «Лови-бросай»*

Дети прыгают на нейроскакалке по всему спортивному залу, дальше упражнение продолжается с использованием средних мячей. Дети встают друг на против друга и без продвижения прыгая на нейроскакалке бросают друг другу мяч.

### *14. «Повтори слова»*

Дети прыгают на нейроскакалке по всему залу, дальше упражнение продолжается с использованием бубна, инструктор сделал хлопок в бубен один раз, даёт детям сигнал остановиться и прыгать на нейроскакалке без продвижения на месте. Инструктор сделал два хлопка в бубен, даёт детям сигнал остановиться и прыгать на нейроскакалке без продвижения на месте, повторяя за ним слова.

Усложнение. Дети прыгая на нейроскакалке перекладывают маленькие мячики из одной руки в другую, инструктор, сделал хлопок в бубен один раз, даёт детям сигнал остановиться и прыгать на нейроскакалке без продвижения на месте, перекладывая мячик из одной руки в другую. Инструктор, сделал два хлопка в бубен, даёт детям сигнал остановиться и прыгать на нейроскакалке без продвижения на месте повторяя за ним слова (скакалка, мяч, конус, «косичка», лестница и т.д.).

### *15. «Игры с кубиком»*

Дети прыгают на нейроскакалке по всему залу, дальше упражнение продолжается с использованием кубиков, по сигналу дети берут по кубику и передают его из одной руки в другую через голову; поднимают руки вверх, передают кубик; опускают руки вниз, перекладывает кубик из руки в руку и снова поднимают руки вверх.

### *16. «Удержи кеглю»*

Дети прыгают на нейроскалке по всему спортивному залу, дальше упражнение продолжается с использованием кеглями. Дети, прыгая на нейроскалке, переключают кеглю из одной руки в другую, после звукового сигнала инструктора, ребёнок без продвижения прыгает на нейроскалке, держа кеглю на вытянутой руке. Кеглю держит в той руке, в которой он оказался при переключении. После следующего звукового сигнала дети продолжают прыгать по залу на нейроскалке, переключая кеглю из одной руки в другую.