

Нейроскакалка

Хочу рассказать про свое приобретение - скакалка хула-хуп. Современный вариант обычной скакалки. Что это такое? Это очень крутой тренажер, который просто обязан быть в каждом доме! Яркий цвет, светящийся ролик и необычная форма – всё это делает данную скакалку уникальной и желанной для множества детей.

Прекрасный вариант весёлого тренажёра для мышц ног. А еще она является нейротренажером, потому что для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает прыжки, а другая должна совершать вращательные движения. При этом улучшается межполушарное взаимодействие, работа вестибулярной системы, гармонизируется работа мозга!

А если включить музыку и скакать в ритм, будем развивать ещё и правое полушарие, если на каждый круг скакалки считать 1-2, 3-4, либо произносить какие-либо автоматизированные ряды (времена года, месяца, дни недели), будем развивать также левое полушарие. Нейроскакалка - отличный кардиотренажер, который одновременно тренирует мозжечок, межполушарное взаимодействие, концентрацию, внимательность.

Кроме того, такая скакалка доставит удовольствие не только детям, но и взрослым. Мои воспитанники и домашние оценили, и уже пробуют провести между собой соревнования, кто дольше проскачет. Честно скажу, у меня самой получилось не сразу, особенно западают прыжки на левой ноге, теперь я знаю свое слабое место и пытаюсь его ликвидировать. Но когда получается, то захватывает надолго.

Скакалка помогает быстро разогреть мышцы при подготовке к более сложной тренировке. Современный и забавный заменитель прыгалок.

