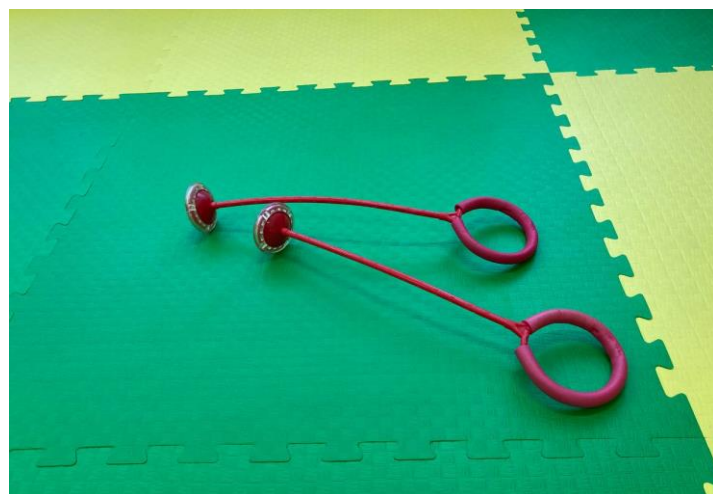


Картотека упражнений с нейроскакалкой.



Нейроскакалка - Развивает межполушарные связи, скорость реакции, способность к быстрому переключению внимания и создают новые нейронные связи в головном мозге.

Тренажер развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме.

Обычные прыжки

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения.

После 2-5 минут стоит поменять ноги местами.

Прыжки с хлопками

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения.

Добавляем к этому движению ритмичные хлопки, постепенно ускоряясь.

Хлопки перед собой и за спиной

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения.

Добавляем к этому движению ритмичные хлопки: один перед собой, второй хлопок делаем за спиной. Постепенно ускоряемся.

Прыжки с оборотом вокруг себя

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения.

При этом начинаем делать повороты вокруг своей оси продолжая прыгать на опорной ноге в правую сторону. После 5 оборотов, начинаем крутиться в другую сторону.

Круговые движения вокруг живота и хлопки по голове

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом, скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения.

Параллельно начинаем делать круговые движения по животу левой рукой, а правой рукой похлопывать себя по голове. Через 2-3 минуты меняем руки.

Прыжки на одной ноге

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом, скакалка вращается вокруг левой ноги, а правую ногу при этом сгибаем в колене и немного оттягиваем назад. Таким образом мы вращаем скакалку подпрыгивая и опираясь только на одну ногу.

Прыжки с подбрасыванием мяча

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения.

Во время выполнения упражнения в руках держим мячик, который

начинаем подбрасывать вверх так высоко насколько позволяет высота потолка и ловим его обратно. Упражнение можно усложнить, делая хлопок во время полёта мяча.

Оборот вокруг себя с хлопками.

Продеваем левую ногу в кольцо нейроскакалки, кладём её на пол, и с помощью правой ноги заставляем её вращаться. Таким образом скакалка вращается вокруг левой ноги, а правой ногой мы перепрыгиваем её в момент приближения.

При этом начинаем делать повороты вокруг своей оси продолжая прыгать на опорной ноге в правую сторону параллельно делая ритмичные хлопки ладонками друг о друга. После 5 оборотов, начинаем крутиться в другую сторону.

После 2-5 минут стоит поменять ноги местами.