

**Кулешова Светлана Николаевна**  
*Воспитатель МБДОУ №37, г. Рязань*  
**Саперадзе Татьяна Автандиловна**  
*Инструктор ФИЗО МБДОУ №37, г. Рязань*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОСКАКАЛКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И НА ПРОГУЛКАХ В ДЕТСКОМ САДУ**

**Аннотация.** В представленной теоретико-практической статье отражены теоретические аспекты использования в детском саду нейроскакалки на занятиях по физической культуре. Статья содержит практический опыт применения воспитателем и инструктором по физической культуре нейроскакалки в МБДОУ №37 г. Рязань с детьми дошкольного возраста. В статье отражены психолого-педагогические обоснования использования нейроскакалки с детьми дошкольного возраста в развитии их двигательной активности, координации, интеллекта и прочих физических способностей.

**Ключевые слова:** *нейроскакалка, интеллект, двигательная активность, физическое развитие, скакалка, координация.*

Одной из задач реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования выступает физическое развитие детей дошкольного возраста, включающее в себя:

- развитие двигательной активности дошкольников (координация и ловкость);
- формирование правильной опорно-двигательной системы организма дошкольников (развитие координации, мелкой и крупной моторики, равновесия, основных видов движения – ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- овладение подвижными видами игр;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами [6].

Реализуя эти составляющие физического развития, воспитатели и инструкторы по физической культуре в дошкольных образовательных организациях находятся в поиске альтернативных, интересных, новаторских подходов к выстраиванию образовательного процесса.

Одним из современных средств, которое позволяет решать задачи повышения физической активности дошкольников является использование нейроскакалки.

Инструкторы по физической культуре применяют нейроскакалку во время занятий по физической культуре, как правило, в первой половине дня для развития физических способностей дошкольников. Воспитатели используют нейроскакалку в режимных моментах (например, во время прогулки), а также в ходе свободной деятельности детей.

Педагоги С.А. Никушина, Л.А. Вайганова-Наймушина дают следующее толкование термину нейроскакалка: «Это увлекательный нейротренажер для развития ритма и координации, тренировки равновесия и вестибулярного аппарата» [5, с. 360].

По В.А. Коварниной (инструктор по ФИЗО), нейроскакалка представляет собой кинезиологический (кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение) тренажер, который необходим для движения и ориентирован на разноплановую работу ног:

одна совершает вращательные движения, а вторая – прыжки. При выполнении кинезиологических упражнений происходит то же самое, улучшается межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта [3].

Преподаватель кафедры дошкольного образования ГАУДПО МО «Институт развития образования» Е.Е. Татур в методическом пособии для воспитателей и инструкторов по физической культуре дает следующее определение нейроскакалке: «двигательный кардиотренажер, который одновременно тренирует мозжечок, межполушарное взаимодействие, концентрацию и внимательность детей. Это не просто «новомодная игрушка», а действенный тренажер для дошкольников, благодаря которому у детей быстрее разогреваются мышцы, укрепляется сердце, развивается координация, ловкость, внимание, концентрация, выносливость и прочее» [4].

Говоря об отличиях нейроскакалки от обычной скакалки В.А. Коварнина подчеркивает, что нейроскакалка отличается не только названием, но и видом (см. рис 1), а также радикально другим способом использования [3].



**Рис. 1. А) нейроскакалка; б) обычная скакалка**

По мнению В.А. Коварниной нейроскакалку используют в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Для начала включают упражнения с данным атрибутом в индивидуальную работу, чтобы научить детей правильно вставлять ногу в кольцо (обруч), раскручивать колесо, перепрыгивать через трость. После того, как ребенок успешно освоил базовое «раскручивание скакалки» обеими ногами, переходят к обучению детей выполнению более сложных упражнений, например, прыгать на скакалке, делая оборот вокруг своей оси, передвигаясь с продвижением вперед/назад [3].

Говоря о положительном опыте использования нейроскакалки в работе с дошкольниками В.С. Сосуновский (кандидат пед. наук) подчеркивает, что в процессе регулярного использования нейроскакалки у дошкольников происходит подготовка руки к письму, формируется координация «рука-глаз», преобладающие при этом процессы торможения позволяют ребенку сосредоточиться на выполнении сложно координационных двигательных действий. Томскими учеными отмечено повышение психофизической подготовленности детей, уровня развития их моторно-двигательных навыков, таких как баланс, координация, ритмирование [7].

Л.В. Христосова (нейропсихолог) подчеркивает, что при выполнении упражнений на нейроскакалке улучшается межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта [9].

Несмотря на положительные свойства нейроскакалки по мнению вышеназванных авторов, у данного спортивного инвентаря имеются и недостатки. Например, С.С. Журавлева (кандидат пед. наук) справедливо замечает, что при использовании нейроскакалки не задействованы руки детей, а также активно двигается лишь одна нога, что является сильным недостатком данной скакалки. Но, по мнению автора, следует периодически менять ногу при прыжках на данной скакалке, а для добавления движения рук можно использовать предметы, например, мяч [2].

С.С. Журавлева подчеркивает, что несмотря на недостатки нейроскакалки, данный тренажер обладает огромным развивающим потенциалом [2].

Л.Г. Чернышова в научной статье «Нестандартное оборудование в тренировочном процессе юных легкоатлетов» отмечает, что, по наблюдению некоторых родителей, у детей при частом использовании нейроскакалки наблюдается перекос в мышечном корсете, повышается эмоциональная возбудимость (сразу после занятий), а также снижается способность к образовательной деятельности [10].

Что представляет собой нейроскакалка?! Внешне напоминает трость – один конец в виде колесика, а второй – колечка. Обычно для изготовления данного спортивного снаряда используют пластик, цвета могут быть различными, многие производители даже добавляют диоды, чтобы детям было интересно и весело использовать этот тренажер. Основные элементы нейроскакалки (В.А. Коварнина):

- кольцо или обруч, которые закрепляются вокруг ноги;
- колесо или ролик, расположенные на конце стержня;
- сам стержень, через который необходимо перепрыгивать второй ногой [3].

*Параметры нейроскакалки* (В.А. Коварнина):

- 1) длина – 62-64 см. Такая длина обусловлена легкостью перепрыгивания;
- 2) диаметр колеса – от 8 до 9 см., что снижает риск получения травмы за счет уравнивания всей конструкции;
- 3) размер кольца 16 см, что обеспечивает удобное расположение на щиколотке, также предусмотрена мягкая подкладка, что не позволяет кожи натираться [3].

Нейроскакалку рекомендуют применять в работе с дошкольниками от 4 лет, поскольку данный спортивный тренажер позволяет:

- развить у детей дошкольного возраста умений концентрироваться на нескольких действиях одновременно (одна нога вращается, вторая прыгает);
- быстрее насытить кислородом мозг, что приводит к повышению скорости мыслительных процессов;
- повысить общий тонус организма ребенка;
- совмещать детские прыжки сразу с несколькими упражнениями, например, прыжки в ритм музыки или под названия месяцев, времен года на каждый прыжок [Коварнина].

*Техника пользования нейроскакалкой* (по И.В. Долгановой, Н.И. Никулиной, М.А. Вилесовой, Н.С. Соловьевой):

- 1) организация свободного пространства - 1,5 м вокруг себя;
- 2) расстегнуть пластиковое кольцо инвентаря, надеть на щиколотку любой ноги, застегнуть;
- 3) для начала вращения необходимо толкнуть ролик скакалки ногой, перешагнуть, затем опять толкнуть - перешагнуть;
- 4) во время прыжков одна нога вращает нейроскакалку, вторая через нее перепрыгивает;
- 5) добавление рук (после усвоения техники снаряда);
- 6) прыжки в движении;
- 7) прыжки с атрибутами [].

Сама техника пользования нейроскакалкой может применяться, исходя из принципа «от простого к сложному», т.е. сначала дошкольников обучают пользованию данным снарядом, а затем усложняют процесс, добавляя движения рук, прыжков в движении, различных атрибутов и пр.

Инструктор по физической культуре использует нейроскакалку при индивидуальной и групповой работе с дошкольниками. Например, на занятиях сначала инструктор по физической культуре формирует у детей навык пользования нейроскакалкой, а затем может предложить добавить предмет для усложнения, например, мяч. Воспитатель, используя нейроскакалку в ходе свободной деятельности детей может предложить дошкольникам не просто попрыгать на скакалке, а например, параллельно читать стихотворение. Воспитатель также во время прогулки может предложить детям поиграть в спортивные игры, эстафеты, где будет задействована нейроскакалка.

Использование возможностей нейроскакалки не ограничены, все зависит от целей, которые преследуют воспитатели и инструкторы по физической культуре дошкольной образовательной организации.

На базе МБДОУ «Детский сад №37» г. Рязань на занятиях по физической культуре (в любое время года) и на прогулках (в летний и весенний периоды, так как в осенне-зимний периоды поверхность на участках неровная, скользкая, грязная, что повышает риск травматизации дошкольников) воспитателями и инструкторами по физической культуре активно используется нейроскакалка с детьми от 4 до 7 лет. Весь образовательный процесс строится с учетом требованиям ФГОС ДОО, ФОП ДО [6;8].

Наш практический опыт работы с нейроскакалкой показывает то, как можно обогатить занятия по физической культуре и разнообразить физическую активность детей в ДОО, посредством нетрадиционного спортивного оборудования (нейроскакалки). Нетрадиционность нейроскакалки объясняется её иным внешним видом по сравнению с обычной скакалкой, техникой использования и возможностями в развитии физических способностей дошкольников, которые были описаны выше.

Перед тем, как познакомить дошкольников с нейроскакалкой нужно, чтобы дети умели прыгать на обычных скакалках и понимали правильную технику использования традиционных скакалок. Далее мы осуществляем следующие этапы работы по применению нейроскакалки, которые опираются на методические разработки преподавателей, инструкторов по физической культуре, кандидатов педагогических наук ГАУДПО МО «Института развития образования» [4]:

Этап 1. Теоретические сведения. С детьми проводится беседа на знакомство с нейроскакалкой. Содержание беседы включает:

- определение нейроскакалки;
- преимущества использования нейроскакалки;
- отличия нейроскакалки от обычной, уже знакомой детям;
- демонстрация нейроскакалки на картинках;
- визуальная демонстрация нейроскакалки с возможностью детей потрогать спортивное оборудование, задать вопросы, если имеются.

Этап 2. Проведение инструктажа по технике безопасности использования нейроскакалки, минимизирующие риск получения травмы:

- соблюдение расстояния между друг другом (не менее 2 м.);
- ровная поверхность без посторонних предметов;
- медленный темп работы при знакомстве с нейроскакалкой;
- проверка фиксации кольца на ноге.

Этап 3. Техника использования нейроскакалки. Выше мы уже рассмотрели технику использования нейроскакалки по И.В. Долгановой, Н.И. Никулиной, М.А. Вилесовой, Н.С.

Соловьевой. Детям также сначала рассказывается информация о том, как пользоваться нейроскакалкой, затем инструктор по физической культуре демонстрирует эту технику.

Этап 4. Разминка на обычной скакалке, которая может быть в виде индивидуальных прыжков на скакалке, либо в виде групповых заданий.

Этап 5. Повторная демонстрация техники использования нейроскакалки инструктором по физической культуре.

Этап 6. Использование нейроскакалки детьми. На данном этапе дети самостоятельно пробуют осуществить двигательные действия с нейроскакалкой. Если дошкольники испытывают трудности в освоении нетрадиционным спортивным инвентарем, то в индивидуальном порядке воспитатель/инструктор ФИЗО помогает освоить тренажер, еще раз демонстрируя технику пользования.

На рисунке 2 отражена техника использования нейроскакалки.



**Рис. 2. Техника использования нейроскакалки**

Нейроскакалка используется воспитателями на прогулках в летнее, весеннее время года. После знакомства с нейроскакалкой на занятиях по физической культуре дети уже имеют представление о данном спортивном снаряде, умеют им пользоваться, что позволяет воспитателю во время прогулки расширять и обогащать двигательную активность дошкольников. Отметим, что для использования нейроскакалки во время прогулки необходимо организовать ровную поверхность, чтобы исключить риск травм. В осенне-зимнее время данный инвентарь на улице мы не используем, поскольку это не безопасно.

Отметим, что использование нами нейроскакалки на занятиях по физической культуре не ограничивается лишь закреплением техники использования тренажера. После того как дошкольники освоили нейроскакалку, мы предлагаем им усложнить работу на тренажере, добавляя активные движения рук, подключая дополнительные предметы (например, мяч).

Нейроскакалка используется нами и при проведении спортивных эстафет (например, «День здоровья»), спортивных игр, игровых заданий и упражнений, как на занятиях по физической культуре, так и во время прогулок. Нейроскакалку мы используем в индивидуальной работе и групповой.

Так как родители являются активными участниками образовательного процесса, то их вовлечение в данную деятельность тоже не остается без следа. Воспитатели ДОО на родительских собраниях предоставляют информацию о новаторском тренажере, который можно использовать в совместных играх с детьми в стенах дома. Это позволяет сплотить

членов семьи, разнообразить досуг, приобщить всех членов семьи к активному времяпрепровождению.

Таким образом, использование нейроскалки на занятиях по физической культуре и во время прогулок с детьми дошкольного возраста, как показал практический опыт, позволяет:

- расширить и разнообразить двигательную активность дошкольников;
- развить умение концентрироваться на нескольких действиях одновременно;
- развить ловкость, выносливость, координацию, внимание;
- улучшить и повысить общий тонус организма дошкольников;
- увеличить скорость мыслительных процессов;
- развить крупную и мелкую моторику у дошкольников;
- развить физические качества и физические свойства детей дошкольного возраста;
- подключить родителей к совместному времяпрепровождению с детьми;
- эффективно развивать основные виды движений дошкольников;
- разнообразить занятия по физической культуре и времяпрепровождение дошкольников на прогулке.

### ***Список литературы и интернет-источников***

1. Долганова, И.В. Нейротренажеры как средство мозжечковой стимуляции и межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста / И.В. Долганова, Н.И. Никулина, М. А. Вилесова, Н.С. Соловьева. – Текст : непосредственный // Педагогическое мастерство : материалы XLIII Междунар. науч. конф. (г. Казань, февраль 2023 г.). – Казань : Молодой ученый, 2023. – С. 1-6.

2. Журавлева, С.С. Психологические возможности организации нейропрогулок как средства развития ребенка в условиях семьи и дошкольной образовательной организации / Журавлева С.С., Погудина О.Н. – Текст : непосредственный // Педагогический поиск. – 2022. – № 7. – С. 9-15.

3. Коварнина, В.А. Практика использования нестандартного спортивного пособия в физкультурно-оздоровительной деятельности воспитанников ДОО / В.А. Коварнина. – Текст : непосредственный // Лучшие практики по физическому развитию воспитанников дошкольных образовательных организаций Мурманской области / под ред. Е.Е. Татур. Мурманск : ГАУДПО МО «Институт развития образования», 2021. – С. 31-34.

4. Лучшие практики по физическому развитию воспитанников дошкольных образовательных организаций Мурманской области: Сборник методических материалов / Автор-сост. Е.Е. Татур. – Мурманск: ГАУДПО МО «Институт развития образования», 2021. – 90 с. – Текст : непосредственный.

5. Никушина, С.А. Использование инновационных методик в коррекционной работе с дошкольниками / С.А. Никушина, Л.А. Ваяганова-Наймушина. – Текст : непосредственный // Сборник научных статей. Курганский государственный университет, Институт педагогики, психологии и физической культуры. Курган, 2021. – С. 359-362.

6. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» с изменениями и дополнениями от 17 февраля 2023 года. – Электронный ресурс. – URL: <https://ntf-iro.ru/wp-content/uploads/2023/04/FGOS-DO-na-17.02.2023.pdf> (дата обращения: 09.12.2023).

7. Сосуновский, В.С. Актуализация психомоторного развития дошкольников 5–6 лет на основе кинезиологической образовательной технологии : автореферат дис. ... кандидата

педагогических наук : 13.00.04 / Сосуновский Вадим Сергеевич; [Место защиты: Национальный исследовательский Томский государственный университет]. – Томск, 2020. – 23 с. – Текст : непосредственный.

8. Федеральная образовательная программа дошкольного образования от 30 сентября 2022 г. №874. – Электронный ресурс. – URL: [https://files.oprf.ru/storage/image\\_store/docs2022/programma15122022.pdf](https://files.oprf.ru/storage/image_store/docs2022/programma15122022.pdf) (дата обращения: 12.12.2023).

9. Христосова, Л.В. Нейропсихология. – Электронный ресурс. – URL: [https://xn--j1ahfl.xn--plai/library/nejropsihologiya\\_i\\_izuchenie\\_inostrannogo\\_yazika\\_090255.html](https://xn--j1ahfl.xn--plai/library/nejropsihologiya_i_izuchenie_inostrannogo_yazika_090255.html) (дата доступа: 12.12.2023).

10. Чернышова, Л.Г. Нестандартное оборудование в тренировочном процессе юных легкоатлетов / Чернышева Л.Г., Махотина О.В. – Текст : непосредственный // Физическая культура и спорт в современном обществе. Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 100-летию со дня образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта. Под редакцией Е.А. Ветошкиной. Хабаровск, 2023. – С. 234-238.