

«Современные технологии оздоровления и профилактики заболеваний с использованием Тренажерно-информационной системы «ТИСА» в программах физического воспитания дошкольника».

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №48 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА Г.САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА**

Инструктор по Физической культуре
Туричная Анна Витальевна

«Здоровые дети - здоровое будущее, - здоровые мы!»



Опыт работы представляет собой систему оздоровительно-профилактической работы с часто длительно болеющими детьми и детьми с ослабленным состоянием здоровья.

Данная концепция является результатом изучения специальных медико-педагогических источников литературы, анализа современных здоровьесберегающих технологий - Тренажерно-информационная система «ТИСА», апробации оригинальных идей, обобщения опыта оздоровительно - профилактической работы с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения.

В опыте работы представлены рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и профилактических занятий на фоне общей программы по физической культуре. Программа физического воспитания является неотъемлемой частью общей программы воспитания в детском саду.

Программа составлена с учетом важнейших принципов воспитательно - образовательной работы в детском саду, соответствует федеральному государственному образовательному стандарту ДО. В программе органично сочетаются воспитание, обучение и реализация детей в процессе активной деятельности в целях всестороннего и гармонического развития. Она направлена на поэтапное достижение физического совершенствования детей, их оздоровление и профилактику различных заболеваний, с учетом возрастных особенностей.

Краткое описание Тренажерно-информационной системы «ТИСА»

Тренажерно-информационная системы «ТИСА» – это уникальный тренажерный комплекс, разработанный профессором Д.П.Рыбаковым на основании 30-летней научно-практической работы. Этот комплекс используется на протяжении многих лет, в различных учреждениях, санаториях, в клиниках, в спорте высших достижений, в детских садах, школах, в реабилитационных центрах и т.д.

Комплекс изготовлен из экологически чистых материалов, на основе дерева, с встроенным микропроцессором и модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП) – это метод, сочетающий в себе воздействие средствами физкультуры с одновременным сеансом вибрационного воздействия.

Это дает максимальный положительный, общеукрепляющий, лечебный эффект при ряде патологических и пограничных состояний организма.

Актуальность «ТИСА»

Главное содержание физического воспитания в детском саду составляют упражнения, разнообразные виды двигательных действий и подвижные игры, которыми дети должны овладеть и в которых дети должны систематически упражняться.

Спортивно-оздоровительная технология «ТИСА» позволяет разнообразить и улучшить учебно-воспитательный процесс в рамках программы дошкольного образования. Обеспечивает возможность решения различных проблем связанных со здоровьем детей, укрепление организма и коррекция различных заболеваний.

Система «ТИСА» позволяет решить ряд важнейших профилактических задач:

- Профилактика плоскостопия и нарушений осанки;
- Тренировка функций равновесия, вестибулярного аппарата;
- Улучшение ориентации в пространстве и концентрации внимания;
- Предотвращение травматизма детей;
- Укрепление мышц живота и поясницы;
- Направленная регуляция мышечного тонуса;
- Органов пищеварения;
- Создает благоприятные предпосылки для лучшей адаптации в школьной среде.

Главная цель – всестороннее и гармоничное развитие, укрепление здоровья, предупреждение и коррекция заболеваний.

Главная задача – оздоровительная.

Оздоровительные задачи:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки

2. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, улучшение обменных процессов в организме и т.д.

3. Воспитание физических особенностей (координационных, скоростных, ориентирование в пространстве и выносливости)

Решение задач:

Решение задач осуществляется комплексно, синтезирует в себе методику, средства, методы и структуру физкультурно-оздоровительных занятий с использованием Тренажерно-информационной системы «ТИСА».

Особенности программы

Специальные упражнения применяются в месте с общеобразовательными и входят в подготовительную, основную и заключительную часть программы.

Подготовительная часть:

- в виде разминки на тренажерах и модулях «ТИСА» и подводящих элементов;
- в виде массажа.

Основная часть:

- в виде специальных упражнений на тренажерах и модулях «ТИСА».

Заключительная часть:

- в виде игр и эстафет с применением «ТИСА»;
- в виде упражнений на снятие напряжения и релаксации с «ТИСА».

Структура физкультурных занятий с применением «ТИСА»



1. Многофункциональный тренажер:

- Предназначен для выполнения 500 развивающих и корректирующих упражнений;
- Обеспечивает выполнение упражнений с разгруженным позвоночником под различными углами;
- Обеспечивает нормализацию мышечного тонуса;
- Способствует снятию болевого синдрома;
- Коррекции осанки.

Тренажерно-информационная система «ТИСА»



2. Устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа):

- Предназначена для совершенствования вестибулярного аппарата при переносе веса тела, вправо-влево, вперед-назад;
- Улучшения функций суставов нижних конечностей;
- нормализации связочного аппарата;
- Используется как степ-платформа для отработки ритмом шагов.

Тренажерно-информационная система «ТИСА»



3.Катоактин:

- Предназначен для проработки активных точек и сегментов стоп, рук, и других звеньев тела ребенка.



4.Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм:

- Предназначен для улучшения координации ориентации в пространстве;
- Создания предпосылок, предотвращающих травматизм;
- Для проработки передней, средней и задней частей стопы при плоскостопии.

Тренажерно-информационная система «ТИСА»



5. Горка корректирующая «ТИСА»:

- Предназначена для проработки тазобедренных суставов;
- Точек стопы;
- Улучшения ориентации в пространстве;
- Координации;
- Нормализации мышечного тонуса.

Тренажерно-информационная система «ТИСА»



6. Жесткий модуль «ТИТСА» (виброскамейка).

- Предназначен для различных упражнений: лежа на животе, на спине, сидя, для скольжения на животе, спине;
- Оказывает воздействие на ЦНС и вегетативную систему;
- Нормализует мышечный тонус;
- Снимает болевые ощущения;
- Корректор осанки может переставляться под шейный, грудной, поясничный отдел позвоночника и позволяет принять правильную Физиологическую позу.

Разминка (ползание, лазание, координация движений).



Разминка



Разминка



Разминка(растяжка)



Основная часть (коррекция осанки).



Основная часть(коррекция осанки)



Эстафеты и игры(на координацию, скорость и ловкость).



Основная часть(равновесие, работа с предметами, закрепляющие игры).



Основная часть(упражнения на предотвращение травматизма, ориентирование в пространстве, игры на коррекция плоскостопия).



Заключительная часть (игра с предметом, на скорость, ловкость и координацию движений).



Заключительная часть (ползание и игры).



Упражнения на корректирующей горке(проработка тазобедренных суставов, точек стопы, улучшение ориентации в пространстве, координации и нормализации мышечного тонуса).



Заключительная часть

(упражнения на разгрузку позвоночника, нормализацию мышечного тонуса).



Упражнения на расслабление.



Здоровые дети - здоровое будущее, -
здоровые мы!



Будьте здоровы!
Благодарю за внимание!

