

## Современные оздоровительно-профилактические и реабилитационные технологии с использованием тренажерно-информационной системы «ТИСА» в практике ГБДОУ детского сада № 90 Невского района Санкт-Петербурга

Адаптивная физическая культура в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля. И причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Именно своевременность использования физических упражнений с профилактической целью является наиболее значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику коррекционной работы дошкольных учреждений. Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Целью данной работы является:

1. Формирование правильной осанки и профилактика деформации стопы.
2. Подготовка к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно – важными навыками и умениями.
3. Коррекция нервно-мышечного аппарата
4. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью.
5. Освоение знаний о ценностях физической культуры и о влиянии занятий лечебной гимнастики на развитие человека, формирование здорового образа жизни.

Задачи АФК:

1. Помочь детям овладеть навыками и умениями чувствовать внутреннее состояние своих органов (межпозвоночный столб)
2. Учить детей правильно выполнять упражнения по развитию подвижности позвоночника.
3. Развивать умения детей по овладению способами правильного взаиморасположения частей тела.
4. Способствовать закреплению навыков правильной осанки.
5. Выбатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
6. Учить детей выполнять правильно упражнения по профилактике плоскостопия

Для решения этих задач в нашем саду проводятся занятия с использованием устройств тренажерно-информационной системы «ТИСА».

**Универсальная информационно-тренажерная система создана профессором Д.Н. Рыбаковым на основании более чем 30-летней научно-практической работы.**

Тренажерно-информационная система, включает в себя многофункциональные универсальные тренажеры и устройства. Позволяет выполнять корректирующие и развивающие упражнения на фоне модулирования мягких природных колебаний (ММПК) с частотой от 10 до 130 Гц с одновременной проработкой наибольшего числа активных точек при разгруженном позвоночнике и сниженном пороге расслабления большинства мышечных групп.

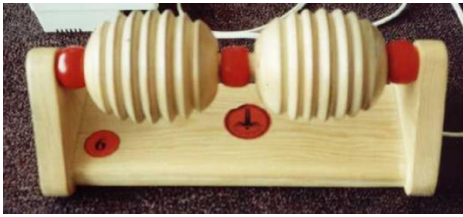
Вибротерапию осуществляют путем воздействия на организм в целом или отдельные области тела механическими колебаниями в диапазоне частот инфра- и низкочастотного спектра (от 10 до 130 Гц) при амплитуде используемых виброперемещений от 0,1 до 4,0 мм; при этом частота механических колебаний изменяется непрерывно в режиме «волна».

Модульное решение тренажерной системы, доступность эксплуатации предоставляет широкий спектр комбинаций упражнений, способствуя принятию оптимальной исходной позы и программируемому выполнению движения по направлению и амплитуде. В процессе занятий гарантирована самостраховка, что особенно важно для людей с ограниченными физическими возможностями.



***УСТРОЙСТВО ДЛЯ БАЛАНСА И СТОП***

Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм предназначено для улучшения координации и ориентации в пространстве, создания предпосылок, предотвращающих травматизм, для проработки передней, средней и задней частей стопы при плоскостопии, посттравматических контрактурах, после переломов.



### ***КАТОАКТИН***

Катоактин предназначен для проработки активных точек и сегментов стоп, рук и других звеньев тела человека, выполняются вращения роликов стопами или ладонями одновременно и попеременно, также выполняются поглаживающие движения катоактином по зонам спины, рук, ног и вдоль позвоночника для улучшения мелкой моторики, кровообращения, обменных процессов и предотвращения пролежней за счет воздействия ММПБПК.



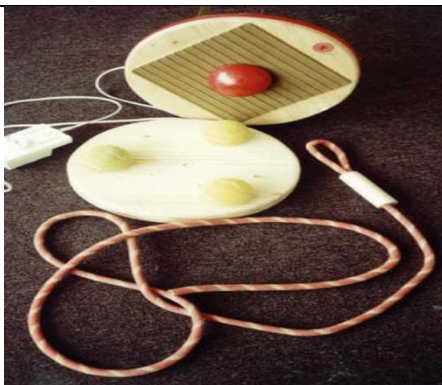
### ***ВИБРОДОРОЖКА БОЛЬШАЯ***

Предназначена для выполнения упражнений лежа на вибродорожке на полу, в кресле, на кровати. За счет гибкости конструкции обеспечивает контакт со всеми точками тела человека и позволяет принять правильную позу при нарушениях осанки. Применяется на занятиях ЛФК, перед сеансами массажа для нормализации мышечного тонуса и баланса между симпатикой и парасимпатикой, энурезах, логопедических нарушениях. Позволяет выполнять вибродренаж для больных бронхиальной астмой, бронхолегочными заболеваниями.



### ***ВИБРОДОРОЖКА МАССАЖНАЯ***

Гибкий модуль малый (вибродорожка массажная) с ММПБПК используется на полу, на кресле, на стуле, на кровати, имеет широкий спектр применения в практике различных форм массажа: общего, сегментарного, точечного. Используется при посттравматических контрактурах, нарушениях осанки, остеохондрозах, заболеваниях центральной периферической нервной системы, для улучшения кровообращения, нормализации мышечного тонуса, оказывает противовоспалительное и десенсибилизирующее действие.



### ***УСТРОЙСТВО ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВИСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА***

Устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа) с ММПБПК предназначено для совершенствования вестибулярного аппарата при переносе веса тела вправо-влево, вперед-назад, улучшения функций суставов нижних конечностей, нормализации связочно-суставного аппарата, используется как степ-платформа для отработки ритма шагов.



### ***ВИБРОСКАМЕЙКА***

Предназначена для прохождения процедур в различных позах: лежа на животе, на спине, сидя, для скольжения на животе, спине, что оказывает тормозное 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.

### ***Горка корректирующая***

Горка корректирующая с ММПБПК. Устройство с

	<p>шаровыми опорами, скатом и ММПБК, предназначено для проработки тазобедренных суставов, точек стопы, улучшения ориентации в пространстве, координации, нормализации мышечного тонуса.</p>
	<p><i>Универсальный многофункциональный тренажер (модуляция мягких природных и биологических колебательных процессов - ММПБК)</i></p>