

**ТРЕНАЖЕРНО-
ИНФОРМАЦИОННАЯ СИСТЕМА
«ТИСА» В ШКОЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ НА УРОКАХ ЛФК**

**ШКОЛА №621 КОЛПИНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
УЧИТЕЛЬ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ
ОРЛОВА ЛЮДМИЛА ЛЕОНИДОВНА**

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СИСТЕМЕ «ТИСА»

«ТИСА» – уникальный тренажерный комплекс, разработанный замечательным врачом, спортсменом и учителем Дмитрием Петровичем Рыбаковым.

На протяжении многих лет его тренажёрные системы используются в санаторно-курортном лечении, в спорте высших достижений (восстановление после травм), в детских и взрослых реабилитационных центрах.

В настоящее время, во многих школах устанавливаются эти тренажеры.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

- **Мотивация к здоровому образу жизни учащихся;**
- **Всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья;**
- **Развитие интеллектуальных и нравственных качеств личности.**

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ТРЕНАЖЁРНО - ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ «ТИСА»

- УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ; ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП И ВСЕЙ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ.**
- УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ И АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ.**
- ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБЩЕЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И РАБОТЫ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, УЛУЧШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА.**
- УЛУЧШЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, СНЯТИЕ СТРЕССОВ.**
- ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ, КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ И СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ.**

ОБОРУДОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРНО - ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ «ТИСА»

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР С ММП И БКП

обеспечивает выполнение упражнений с разгруженным
позвоночником под различными углами

Устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа)

предназначено для совершенствования вестибулярного
аппарата при переносе веса тела вправо –влево, вперед-назад,
улучшения функции суставов нижних конечностей,
нормализации связочно-суставного аппарата

ВИБРОСКАМЕ ЙКА

предотвращает дефекты осанки при выполнении упражнений в положении «сидя», «лежа» на животе, на спине, нормализует мышечный тонус, снимает болевые ощущения

Вибродорожка (мягкий модуль)

выполнение упражнений, обеспечивающих контакт со всеми точками тела за счет гибкости конструкции;

выполняет вибродренаж для больных бронхолегочными заболеваниями

Устройство для моделирования ситуаций,

предотвращающих травматизм

предназначено для улучшения координации и ориентации в пространстве, проработке передней, средней и задней частей стопы при плоскостопии

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«ТИСА» необходима для:

- 1. Коррекции опорно-двигательного аппарата;**
- 2. Профилактики и лечения остеохондроза;**
- 3. Повышения умственной и физической работоспособности организма;**
- 4. Развития всех физических качеств ребёнка;**
- 5. Воспитания дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентирования в пространстве;**
- 6. Нормализации психоэмоциональной разгрузки с учётом индивидуальных особенностей учащихся;**

- 7. Оказания воздействия на ЦНС и вегетососудистую систему;**
- 8. Предотвращения заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани (снимает болевые ощущения, мышечное напряжение);**
- 9. Профилактики и лечения сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, где выполняется вибродренаж для больных бронхиальной астмой, бронхолёгочными заболеваниями.**



**«ГИСА» УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ
ДЕТЕЙ!**