***Мастер – класс с применением Тренажерно – информационной системы с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов « ТИСА »***

***С детьми подготовительной группы.***

***Инструктор по физической культуре: ЧИХАЧЕВА С.Ю.***

***ГБДОУ детский сад №16 Калининского района Санкт-Петербурга.***

**Ведущий – инструктор по физической культуре:**

СОДЕРЖАНИЕ

Здравствуйте, уважаемые гости.

Современные обследования физического развития детей говорят о том, что в последние годы происходит тенденция ухудшения состояния двигательных качеств и навыков детей, увеличились хрупкость костей и вялость мышц, участился детский травматизм.

В свете Указа Президента РФ от 1 июня 2012 года №761 «О национальной стратегии действий в интересах детей» всё больше значении уделяется укреплению и сохранению здоровья детей. Мы представляем вам сегодня одну из здоровьесберегающих технологий - Тренажерно – информационную систему с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов «ТИСА».

Эта система с помощью специальных корректирующих и развивающих упражнений улучшает состояние всех систем и анализаторов организма человека. А так же укрепляет мышцы опорно – двигательного аппарата, позволяет проводить профилактику плоскостопия, нормализует ритмы физиологических и биохимических процессов.

Система ТИСА предназначена для гармоничного физического развития детей в дошкольных учреждениях.

С помощью системы «ТИСА» мы не только укрепляем мышечный аппарат и другие функции организма, но и воспитываем у детей социально – значимые личностные качества: такие как выносливость, трудолюбие, преодоление себя, целеустремлённость, организованность.

Мы покажем вам не стандартный комплекс на этой системе, а варианты упражнений на разных тренажерах «ТИСЫ», которые способствуют развитию и укреплению организма детей.

Под веселую ритмичную музыку дети (8 человек) заходят в зал, построение, приветствие.

**Вед:** Ребята, к нам сегодня пришло много гостей, давайте покажем им что мы умеем.

---- **вед: Уважаемые гости! Очень рады видеть вас. С интересной новой темой познакомим всех сейчас.** **Дети:** **Мы начнём, а вы сидите и внимательно смотрите.**

---- А знаете ли вы, ребята, какой праздник отмечался в нашей стране 12 апреля? - День Космонавтики. Правильно, А кто из вас хотел бы стать космонавтом? ---- ответ Но это не так просто. Какими качествами должен обладать космонавт? Каким он должен быть? –(смелым, умным, сообразительным,сильным..) Верно, а для этого он должен много учиться и тренироваться. Мы с вами сегодня пойдем тренироваться в Центр подготовки космонавтов. Вы готовы? -- ДА ! Прежде всего проводим разминку.

**1 ребенок: Размяться надо нам немножко, для этого есть у нас ВИБРОДОРОЖКА. Мы разминку начинаем, руки шире расставляем, тянем в стороны и вверх, Мышцы крепкие у всех!**

Разминка на вибродорожке под музыку.

ВЕД:Космонавт тренирует и вестибулярный аппарат и мышцы рук и ног.  **2 ребенок: Быть в равновесии сумей-ка, поможет нам ВИБРОСКАМЕЙКА! Очень трудно так стоять, ногу на пол опускать, и не падать, не качаться, за соседа не держаться.**

1 упр. – ходьба по скамейке с приседом на 1 ноге, 2 нога - вниз. 2упр. – сидя, сгибать ноги поочередно. 3упр. – сидя верхом, руки положить на плечи впередисидящего, на счёт 1 – правая рука тянется вперед, на 2 – левая. 4упр. – и.п. то же, наклоны вперед и назад.

Вед: Хорошо на скамейке позанимались? А скажите мне, почему люди так прямо ходят, что их держит? - (позвоночник), Конечно, и мышцы ног должны у человека быть крепкими.

**3 ребенок:**

**Не доставит плоскостопие нам в жизни беспокойства, если есть у нас теперь для стопы УСТРОЙСТВО. Мы повторяем по утрам - наш позвоночник будет прям, когда лежим, стоим, сидим - мы всегда за ним следим**.

Упражнения выполняют держась руками за канатик, туловище – прямо, следить за правильной осанкой.

1упр. – Прохождение по тренажеру с поглаживанием стопы. 2упр. – прохождение с нажатием носком, серединой и пяткой. 3упр. – прохождение по шишкам с пружинящим приседанием 3р. 4упр. – прохождение с высоким подниманием колена, перешагивание.

--- Молодцы! Но знаете ли вы, что в ракете космонавт находится в состоянии невесомости? Надо спинку крепкую иметь, не падать, держаться ровно, переходим к следующему тренажеру.

**4 ребенок:**

**Чтоб была осанка в норме, мы занимаемся на ВИБРОПЛАТФОРМЕ. Раз, два, три, четыре, пять - будем ноги поднимать, сидя, лежа заниматься, наши мышцы укреплять.**

1упр. – качание стоя, перенос веса тела с 1 ноги на другую, держась за канатик. 2упр. – равновесие на 1 ноге, держась за канатик. 3упр. – упор лежа, поднимаем прямые ноги вверх по очереди. 4упр. – сидя, «звёздочка» - ноги врозь, руки – вперед – в стороны. 5упр. – лежа на животе, «лодочка», «рыбка» - упражнения делают прогнувшись, руки вверх.

Вед: --- Хорошо постарались, юные космонавты, вам можно не бояться невесомости, спина крепкая, мышцы живота тоже. Теперь пора поиграть во что-нибудь.

**5 ребенок: Имеем мы с недавних пор - УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР. Будем быстры мы и ловки - у нас с мячами тренировки.**

1 – 3 Упражнения проводятся на наклонной доске универсального тренажера.

1упр. – лежа на спине, согнуть ноги, выпрямить вверх, опустить. 2упр. – на животе, подтянуться, (ползти по наклонной вверх). 3упр. - скатывание мяча, ловля его внизу и перебрасывание друг другу. 4упр. - подпрыгивание и удар по мячу 1 или 2 раза ( ногой по мячу, привязанному к нижней рейке, рукой – по мячу подвешенному вверху)

**Вед : Ребята, а ведь у нас есть ещё и горка! Вот где равновесие держать. 6 ребенок: Влезь наверх и прямо вниз с горки весело скатись!**

Залезание на горку и скатывание с неё по очереди - сидя прогнувшись – руки в стороны, лежа на спине и на животе.

**Вед: Сделав выводы теперь, ходите прямо, твердо, чтоб на Земле и в космосе быть с осанкой гордой!**

**А теперь - космическая игра! Встали в круг; считалка: На Луне жил звездочет, он планетам вел учет - Меркурий – раз, Венера – два-с, 3 – Земля, 4 – Марс, 5 – Юпитер, 6 – Сатурн, 7 – Уран, восьмой – Нептун, 9-й дальше всех – Плутон. Кто остался – вышел вон.**

Игра «Ноги выше от земли» - Дети от звездочета – водящего, убегают и по команде «приземляются» на любую планету- модуль, подняв вверх ноги. Звездочет ловит опоздавших.

**Вед**: Вот и закончилось наша тренировка в Центре Космической подготовки, вы почти готовы в космонавты, а главное, поняли, как много надо уметь, чтобы стать космонавтом. Но даже если вы не полетите в космос, вы будете сильными, быстрыми, крепкими и прежде всего здоровыми! А что мы пожелаем нашим гостям, которые совершили с нами это путешествие?

**ДЕТИ**: **1** - **Каждый должен твёрдо знать – здоровье надо сохранять. 2 - Нужно правильно питаться, 3- физкультурой заниматься, 4 - руки мыть перед едой 5 - и всегда дружить с водой. 6 - И тогда все люди в мире 7 - будут долго-долго жить. 8 - И запомните, здоровье в *магазине* не купить!**

**ВСЕ: БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

***Мастер – класс с применением Тренажерно – информационной системы с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов « ТИСА »***

***С детьми подготовительной группы.***

***Инструктор по физической культуре: ЧИХАЧЕВА С.Ю.***

***ГБДОУ детский сад №16 Калининского района Санкт-Петербурга.***