

Департамент образования Орловской области
Бюджетное учреждение Орловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Орловский региональный центр психолого- педагогической, медицинской и социальной помощи» (БУ ОО «ППМС-центр»)
Ресурсный центр дистанционного образования детей-инвалидов

Физкультминутка как элемент здоровьесбережения при обучении детей-инвалидов с использованием дистанционных образовательных технологий

Подготовила
методист ресурсного центра дистанционного образования детей-инвалидов
Лопатенкова М.Ю.



В 2009 году Орловская область в числе 33 регионов вступила в Мероприятие «Дистанционное образование детей-инвалидов» в рамках приоритетного национального проекта «Образование». Реализацию программы осуществляют специалисты Ресурсного центра дистанционного образования детей-инвалидов, созданного как структурное подразделение ОГОУ ОО «ППМС-центр» (ныне БУ ОО «ППМС-центр») по распоряжению правительства Орловской области № 121-р от 25.08.2009 г.; по приказу № 540 от 30.09.2009 г. Департамента образования, культуры и спорта Орловской области.

Цель программы: обеспечение доступа детей-инвалидов к образовательным ресурсам, создание безбарьерной среды, расширение возможностей их последующей профессиональной занятости и, как следствие, их успешная социализация и интеграция в общество.



***БУ ОО «Орловский региональный центр
психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи»***

***Служба психолого-медико-
социального сопровождения***

***Центральная
ПМПК***

***Ресурсный центр
дистанционного образования***

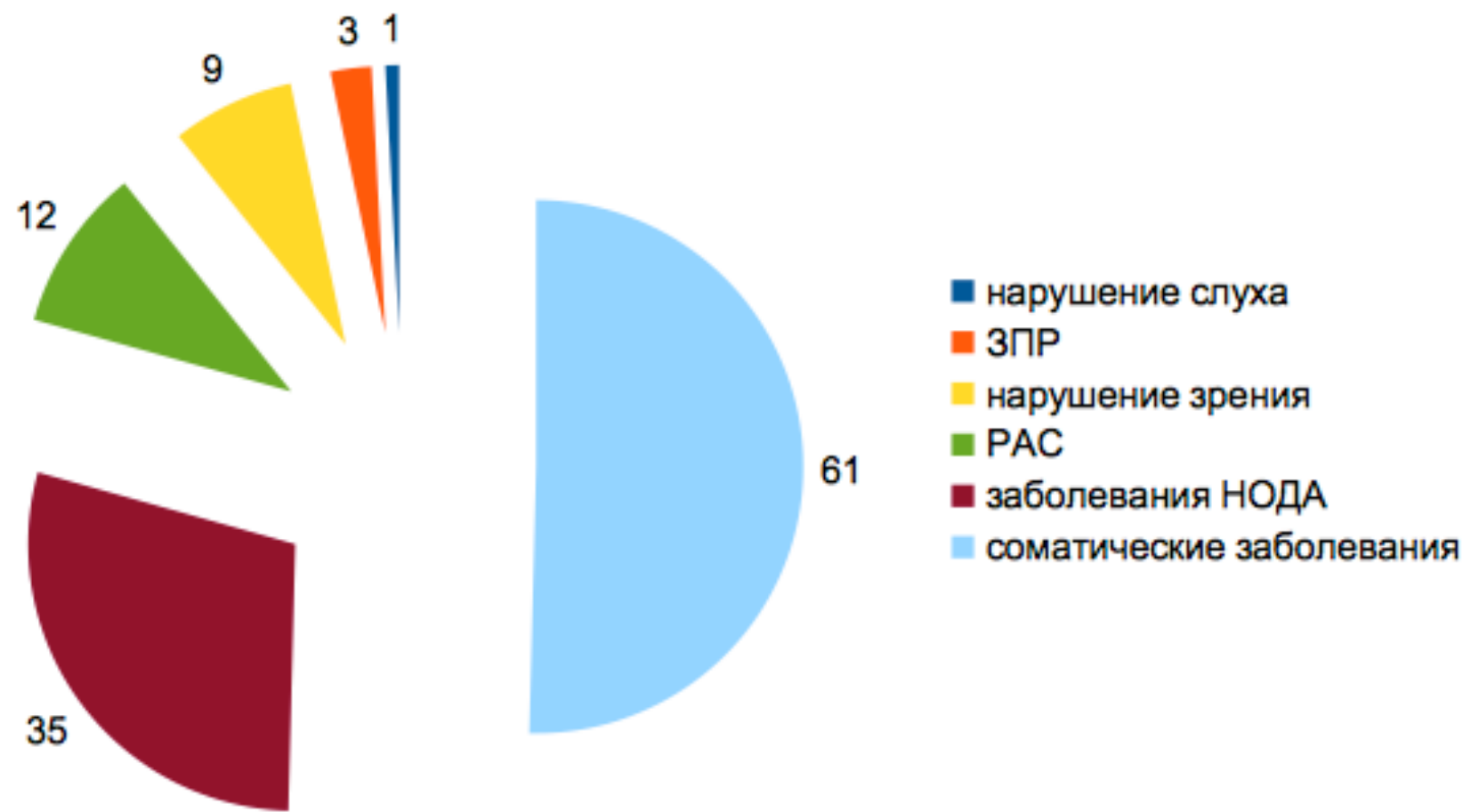
***Учебно-
вспомогательная
служба***



Участники образовательного процесса

	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
дети	50	110	140	172	172	172	180	158	145	145	144	128	120	121
Педаго гоги	10	40	71	155	155	140	128	130	125	118	116	110	97	83
Сотруд ники центра	1	5	5	8	8	8	8	7	6	6	6	7	7	7





Распределение по заболеваниям:

Заболевания	Количество детей
Нарушения слуха	1
ЗПР	3
Нарушения зрения	9
РАС	12
Проблемы опорно-двигательного аппарата (ДЦП)	35
Соматические заболевания	61



Виды физкультминуток

Двигательно-речевые (с текстом)

**Офтальмологические
(гимнастика для глаз)**

**Танцевальные
(под музыку, песенку)**

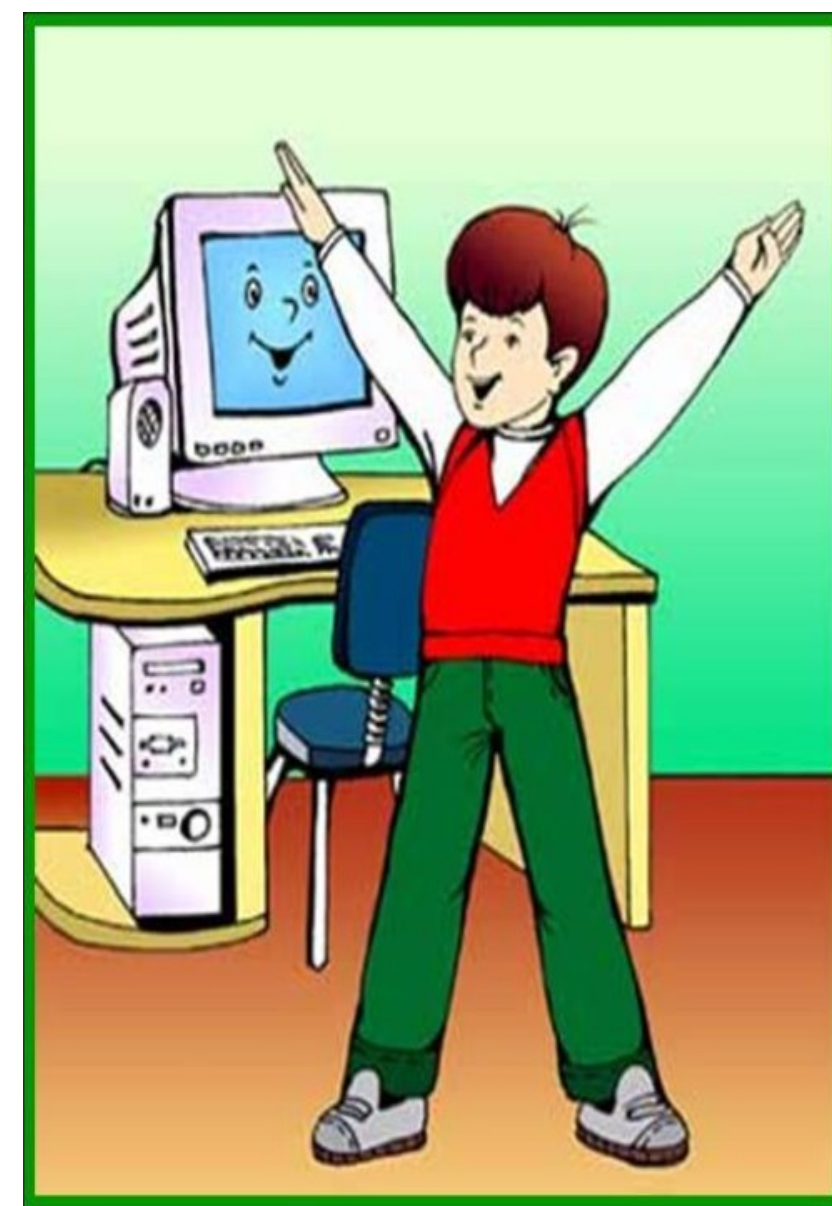
Дыхательная гимнастика

**Подражательные
(имитация движений и звуков)**

Релаксационные упражнения

Пальчиковая гимнастика

**Физкультурно-спортивные
(традиционная гимнастика под счет,
с равномерным чередованием вдохов и выдохов)**



Двигательно-речевые физкультминутки

Трава маленькая-маленькая. (Делают приседания.)

Деревья высокие-высокие. (Поднимают руки вверх.)

Ветер деревья качает-качает. (Вращаются.)

То направо, то налево наклоняет. (Наклоняются вправо, влево.)

То вверх, то назад. (Потягиваются вверх, назад.)

То вниз сгибает. (Наклоняется вперед.)

Птицы летят-улетают. (Машут руками-«крыльями».)

Ученики тихонько за парты садятся. (Садятся за парты.)

Осенние листочки на ветвях сидят.

Осенние листочки детям говорят:

Осиновый: «А-а-а»; рябиновый: «И-и-и»;

Березовый: «О-о-о»; дубовый: «У-у-у»



Пальчиковая гимнастика

Торт

Тесто ручками помнем
(энергично сжимаем и разжимаем пальчики).

Сладкий тортик испечем
(делаем движения руками, словно месим тесто).

Середину смажем джемом
(делаем круговые движения ладонками по столу).

А верхушку- сладким кремом
(трем ладонки одну о другую).

И кокосовую крошкой
Мы присыпем торт немножко
(пальчиками «посыпаем» тортик).

А потом заварим чай-
В гости друга приглашай
(пожимаем одной рукой другую).

Алые цветы.

Наши алые цветки распускают лепестки.

(Медленно разгибают пальцы из кулачков)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

(Покачивание кистями рук вправо-влево)

Наши алые цветки закрывают лепестки,

(Медленное сжатие пальцев в кулаки)

Головой качают, тихо засыпают...

(Покачивание кулачков вперед-назад.)



Мозговая гимнастика

«Ленивые восьмерки»

(для повышения устойчивости внимания, активизации структур мозга, обеспечивающих запоминание):

нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

«Ухо-нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой — за противоположное ухо.

Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и поменяйте положение рук.

«Шапка для размышлений»

(улучшает внимание, ясность восприятия и речь):

мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.



Дыхательная гимнастика

«Подуем на плечо»



Подуем на плечо (голова прямо – вдох, голова повернута – выдох).

Подуем на другое (дуем на плечо).

Нам солнце горячо пекло дневной порою (поднимают голову вверх, дуют через губы).

Подуем мы на грудь (дуют на грудь).

И грудь свою остудим.

Подуем мы на облака (опять поднимают лицо и дуют).

И остановимся пока.



Спасибо за внимание!

