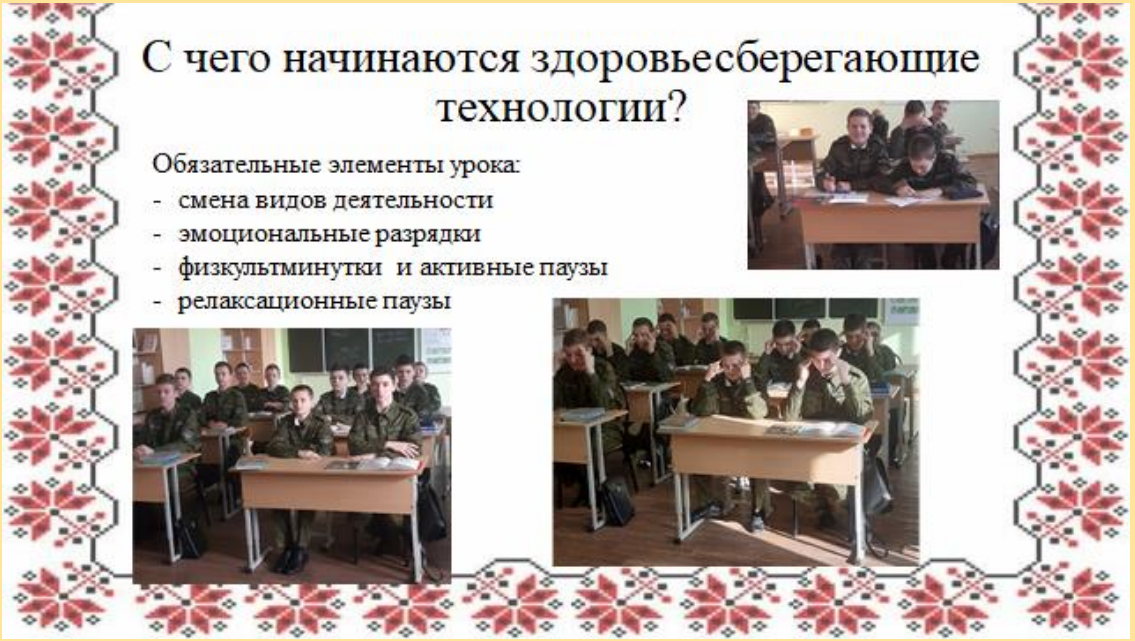
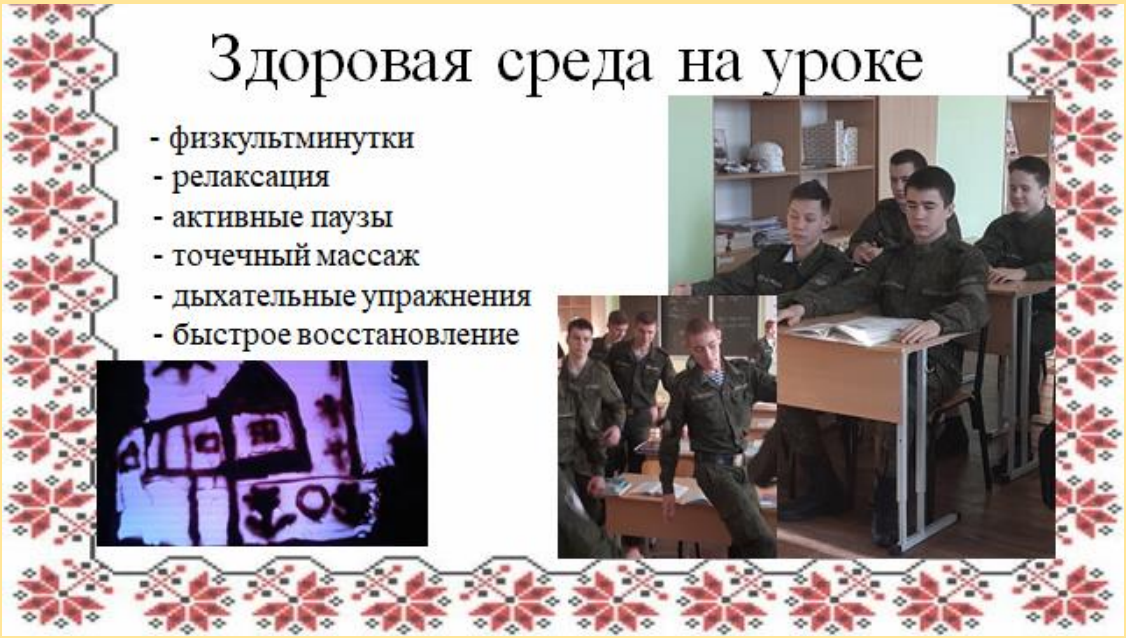
Текст выступления участника регионального этапа конкурса «Учитель здоровья 2020» Васильевой Марии Андреевны ГКОУ КШИ «Тимашевский казачий кадетский корпус»

Текст выступления	Слайд выступления
Этого дня я ждала около года. Он запомнится и вам. Я познакомлю вас с тремя личностями:	Слайд 1
1. Учителем, аудитории которого н пустеют, даже если дети имеют право выбирать, куда им пойти.	Слайд 2

2. Спортсменом – трехкратным чемпионом мира по различным видам единоборств.	Слайд 3
3. Матери казачки, у которой есть 22 сыночка и лапочка дочка. А что если это один человек? Участник конкурса «Учитель здоровья 2020».	Слайд 4

Позвольте представиться: Васильева Мария Андреевна – учитель биологии, химии, тренер по рукопашному бою, классный руководитель, представляю «Тимашевский казачий кадетский корпус».	Слайд 5
Здодровьесберегающие технологии для меня начинаются, конечно, с требования соблюдать санитарно – гигиенические нормы. В первую очередь – это чистота кабинета и соблюдение режима проветривания. Только в благоприятных условиях, можно быть полностью здоровым. Чистый свежий воздух позволяет кадетам «проснуться» и быть более активными на уроке. Второе: структура урока, должна быть здоровой средой для получения знаний. Я стараюсь применять 2-3 вида учебной деятельности, чередуя их каждые 7-8 минут. Ученики самостоятельно выполняют опыты на уроках химии, развивая интерес к уроку на основе эмоциональной вовлеченности. Применяю различные виды преподавания и эмоциональные разрядки. Учащиеся имеют возможность в отведенное для этого время пересесть с места на место для большего удобства. На уроке я использую эспандер позволяющий отвлечься и размять руки на физкультминутке или активной паузе, тексты для тематических физкультминуток, регулярно напоминающие кадетам о сохранении осанки, дети с радостью учат и повторяют.	Слайд 6 

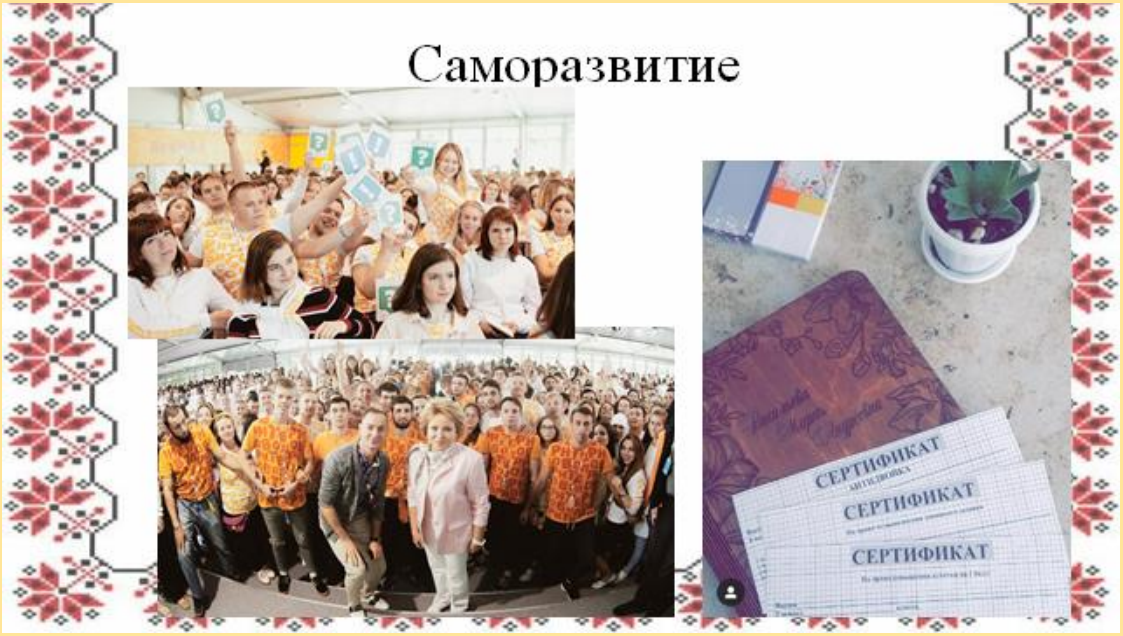
Проведение физкультминуток и релаксационных пауз носит тематический характер, поэтому прекрасно разнообразят структуру урока, позволят детям не уставать. Во время урока необходимо делать активные паузы и учить детей приемам самомассажа, быстрого отдыха, упражнениям для релаксации, чтобы быстро восстанавливать силы и энергию – один из самых полезных навыков современного человека.	Слайд 7
На своих уроках я учу детей делать точечный самомассаж для улучшения кровообращения и быстрого восстановления. Мы используем дыхательные упражнения для быстрого отдыха во время выполнения сложных заданий.	Слайд 8 

Мои ученики становятся победителями и призерами региональных этапов Всероссийской олимпиады школьников по химии и биологии. Я являюсь членом Российского движения школьников, активно принимая участие в мероприятиях движения. В нашем учебном заведении я курирую проектную деятельность кадет. И большинство выбранных ребятами тем связаны со спортом, пропагандой здорового образа жизни, сохранением экологического состояния окружающей среды и другими темами здоровьесбережения. Лучшие проекты кадеты защищают на краевых конференциях и конкурсах. Мед на ваших столах с семейной пасеки кадета Скрынникова, проект которого стал первым в одном из краевых конкурсов.	Слайд 9
Вместе с кадетами мы обустроили теплицу и оранжерею, в которых выращиваем лекарственные травы и другие растения. Также на пришкольном опытном участке высажены и собраны лекарственные травы: мята, мелиса, лимонник и др. Кадеты с особым интересом подходят к траволечению и пишут сборник рецептов народной медицины, который станет новым проектом в направлении здоровьесбережения.	Слайд 10

Территория Тимашевского казачьего кадетского корпуса – 3 га земли, на которой самый широкий спектр зеленых насаждений. Учреждение располагается напротив городского парка и в нескольких кварталах от центрального парка г.Тимашевска. Я с кадетами регулярно устраиваю прогулки и экскурсии по темам: «птицы нашего корпуса», «растения парковых зон», «экологически чистая среда» и т.д. На таких экскурсиях дети проявляют большую активность и такой род деятельности способствует наглядному обучению и развитию детей.	Слайд 11
Наше учебное заведение является местом круглосуточного пребывания кадет. Согласно распорядку дня с утра они делают зарядку, в течение дня используют различные методы физической активности. Я принимаю участие в этих спортивных включениях кадет, что позволяет лучше понять состояние здоровья учащихся и их потребности.	Слайд 12

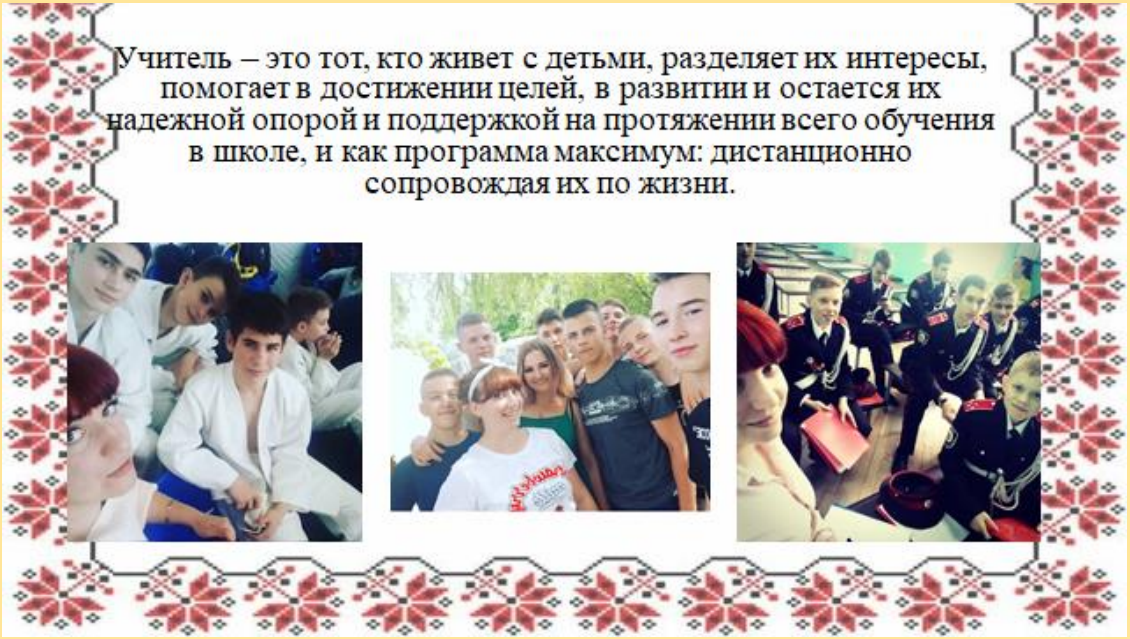
Регулярно в нашем корпусе проходит игра военно-спортивной направленности «Казачий сполох», в которой дети показывают физическую подготовку и командный дух. Они бегут марш-бросок (размером 10 км.), а потом проходят по разным станциям. Ежегодно я организую работу спортивного участка «Рукопашный бой», на котором дети показывают навыки самообороны, приобретенные и отработанные за год. В этом году я планирую составить компанию кадетам во время марш-броска.	Слайд 13
Регулярно наши ученики посещают конюшню, на которой их обучают уходу, правилам содержания, поведению с лошадьми. Учат верховой езде и даже азам конного спорта. Это является очень важным аспектом в подготовке юных казаков. Учащиеся имеют возможность получить положительные эмоции и эмоциональную разрядку путем иппотерапии.	Слайд 14

Я в числе других педагогов принимаю активное участие в «днях здоровья» организуемых не только на территории корпуса, но и в городе на различных площадках. В этом году в составе сборной корпуса, я принимала участие в спартакиаде трудящихся в разделе ОФП и плавания, заняв призовое место. Ведь личный пример – это лучшая мотивация для учащихся!	Слайд 15
Я являюсь тренером по Рукопашному бою, вхожу в состав тренеров краевой федерации рукопашного боя. В корпусе была сформирована сборная команда по рукопашному бою, которая тренируется ежедневно для укрепления и развития физической формы, достигает высоких результатов. На занятиях я работаю наравне с кадетами, показывая личным примером выполнение упражнений, ударов, приемов и тактики ведения боя.	Слайд 16

Кадеты сборной корпуса по рукопашному бою показывают высокие результаты на соревнованиях не только муниципального, но и краевого уровня. По итогам первенства Краснодарского края от 30.01.2020 6 кадет попали в Сборную края и отправляются на первенство Южного федерального округа.	Слайд 17
Компетентность и саморазвитие – то, что отличает современного учителя. Я регулярно принимаю участие в мероприятиях муниципального и регионального уровня, выступая с докладами. Прохожу курсы повышения квалификации по различным направлениям. Предметные недели по моим предметам наполнены двигательной активностью детей, что позволяет увеличивать вовлеченность учащихся не только в предмет, но и в ЗОЖ. Это происходит по средствам включения в предметную неделю КВИЗ – игр, квестов, поощрений (Сертификат «Антидвойка»). Также в этом году я сдала курс «ГТО» и получила золотой знак отличия, показав личным примером роль спорта в жизни каждого. Посещаю форумы и точки роста. Этим летом я стала участницей Всероссийского молодежного образовательного форума «Территория смыслов», встретившись с председателем Совета Федерации ФСРФ В.И. Матвиенко и получив возможность поучаствовать в диалоге, а также с многими другими не менее интересными спикерами. Сейчас я нахожусь на завершающей стадии разработки собственного контента, который позволит облегчить дистанционное обучение, что очень актуально в сложившихся условиях.	Слайд 18 

Моя жизнь не состоит только лишь из уроков и спорта. В ней есть место и творчеству. На многих мероприятиях я аккомпанирую на гитаре ученикам, а также в свободные минуты, мы с кадетами поем любимые песни под одну или несколько гитар. В этом году я закончила курсы рисования, что сделало мои уроки более яркими, и доска заиграла новыми красками. В нашем корпусе регулярно проходят литературные гостиные и балы в которых я с коллегами принимаем активное участие.	Слайд 19
В этом году 20.02.2020 года состоялся первый кадетский бал, в котором приняли участие кадеты, и весь педагогический состав. Танец вальс – гавот и веселая кадриль особенно выделялись своим изяществом и оживленностью.	Слайд 20

Я рада чувствовать сопричастность своей семьи к юбилейному году великой победы. Мой прадед герой советского союза Губа Василий Александрович – человек, чей подвиг не забыт. Его бюст установлен в нашем городе на Алее славы, и каждый год 2.06. и 09.05, я испытываю особую гордость возлагая цветы к памятному месту, у которого несут почетный караул мои ученики. Родной брат Василия Александровича, Шелудько Алексей, был участником операции «Уран», по поимке немецкого военачальника Фридриха Паулюса, что стало переломным моментом Сталинградской битвы. Память об их подвиге будет всегда сохраняться в моей семье, я передам ее своей дочери, в надежде, что она с гордостью продолжит их славный путь. Только помнить нужно всем и всегда, не только шествуя в бессмертном полку и поднимая фото героев.	Слайд 21
С кадетами класса, где я являюсь классным руководителем, я провела ряд тестов на определение здоровьесохранения и улучшения показателей. За 2019-2020 учебный год общая потеря жировой массы тела составила 75%, уровень заболеваемости снизился на 15%, индекс массы тела равный 1 имеют 90% детей. Это связано с моей работой и переходом детей на сбалансированное питание, а также режим дня.	Слайд 21

Кто – то считает, что учитель – это тот кто передает детям знания, но, на мой взгляд, учитель – это тот, кто живет с детьми, разделяет их интересы, помогает в достижении целей, в развитии и остается их надежной опорой и поддержкой на протяжении всего обучения в школе, и как программа максимум: дистанционно сопровождая их по жизни. Мои ученики понимают, что учителя – не сверхлюди, и когда у меня что-то не получается или все идет совсем не по плану, ребята поддерживают меня и зачастую являются моим самым главным мотиватором. Я думаю, что такой результат обоюдной работы и есть цель настоящего образования: воспитать человека, понимающего, что он не один в нашем сложном мире и от него очень много зависит, чтобы этот мир становился лучше.	Слайд 22 
	Слайд 23

Текст выступления участника регионального этапа конкурса «Учитель здоровья 2020» Васильевой М.А.
Этого дня я ждала около года. Он запомнится и вам. Я познакомлю вас с тремя личностями:

1. Учителем, аудитории которого н пустеют, даже если дети имеют право выбирать, куда им пойти.
2. Спортсменом – трехкратным чемпионом мира по различным видам единоборств.
3. Матери казачки, у которой есть 22 сыночка и лапочка дочка.

А что если это один человек? Участник конкурса «Учитель здоровья 2020». Позвольте представиться: Васильева Мария Андреевна – учитель биологии, химии, тренер по рукопашному бою, классный руководитель, представляю «Тимашевский казачий кадетский корпус».
Здодровьесберегающие технологии для меня начинаются, конечно, с требования соблюдать санитарно – гигиенические нормы. В первую очередь – это чистота кабинета и соблюдение режима проветривания. Только в благоприятных условиях, можно быть полностью здоровым. Чистый свежий воздух позволяет кадетам «проснуться» и быть более активными на уроке.
Второе: структура урока, должна быть здоровой средой для получения знаний. Я стараюсь применять 2-3 вида учебной деятельности, чередуя их каждые 7-8 минут. Ученики самостоятельно выполняют опыты на уроках химии, развивая интерес к уроку на основе эмоциональной вовлеченности. Применяю различные виды преподавания и эмоциональные разрядки. Учащиеся имеют возможность в отведенное для этого время пересесть с места на место для большего удобства. На уроке я использую эспандер позволяющий отвлечься и размять руки на физкультминутке или активной паузе, тексты для тематических физкультминуток, регулярно напоминающие кадетам о сохранении осанки, дети с радостью учат и повторяют.
Проведение физкультминуток и релаксационных пауз носит тематический характер, поэтому прекрасно разнообразят структуру урока, позволят детям не уставать.
Во время урока необходимо делать активные паузы и учить детей приемам самомассажа, быстрого отдыха, упражнениям для релаксации, чтобы быстро восстанавливать силы и энергию – один из самых полезных навыков современного человека.
На своих уроках я учу детей делать точечный самомассаж для улучшения кровообращения и быстрого восстановления.
Мы используем дыхательные упражнения для быстрого отдыха во время выполнения сложных заданий.
Мои ученики становятся победителями и призерами региональных этапов Всероссийской олимпиады школьников по химии и биологии.
Я являюсь членом Российского движения школьников, активно принимая участие в мероприятиях движения.
В нашем учебном заведении я курирую проектную деятельность кадет. И большинство выбранных ребятами тем связаны со спортом, пропагандой здорового образа жизни, сохранением экологического состояния окружающей среды и другими темами здоровьесбережения.
Лучшие проекты кадеты защищают на краевых конференциях и конкурсах. Мед на ваших столах с семейной пасеки кадета Скрынникова, проект которого стал первым в одном из краевых конкурсов.
Вместе с кадетами мы обустроили теплицу и оранжерею, в которых выращиваем лекарственные травы и другие растения.
Также на пришкольном опытном участке высажены и собраны лекарственные травы: мята, мелиса, лимонник и др.
Кадеты с особым интересом подходят к траволечению и пишут сборник рецептов народной медицины, который станет новым проектом в направлении здоровьесбережения.
Территория Тимашевского казачьего кадетского корпуса – 3 га земли, на которой самый широкий спектр зеленых насаждений. Учреждение располагается напротив городского парка и в нескольких кварталах от центрального парка г.Тимашевска. Я с кадетами регулярно устраиваю прогулки и экскурсии по темам: «птицы нашего корпуса», «растения парковых зон», «экологически чистая среда» и т.д. На таких экскурсиях дети проявляют большую активность и такой род деятельности способствует наглядному обучению и развитию детей.
Наше учебное заведение является местом круглосуточного пребывания кадет. Согласно распорядку дня с утра они делают зарядку, в течение дня используют различные методы физической активности. Я принимаю участие в этих спортивных включениях кадет, что позволяет лучше понять состояние здоровья учащихся и их потребности.
Регулярно в нашем корпусе проходит игра военно-спортивной направленности «Казачий сполох», в которой дети показывают физическую подготовку и командный дух. Они бегут марш-бросок (размером 10 км.), а потом проходят по разным станциям. Ежегодно я организую работу спортивного участка

«Рукопашный бой», на котором дети показывают навыки самообороны, приобретенные и отработанные за год. В этом году я планирую составить компанию кадетам во время марш-броска.
Регулярно наши ученики посещают конюшню, на которой их обучают уходу, правилам содержания, поведению с лошадьми. Учат верховой езде и даже азам конного спорта. Это является очень важным аспектом в подготовке юных казаков.
Учащиеся имеют возможность получить положительные эмоции и эмоциональную разрядку путем иппотерапии.
Я в числе других педагогов принимаю активное участие в «днях здоровья» организуемых не только на территории корпуса, но и в городе на различных площадках. В этом году в составе сборной корпуса, я принимала участие в спартакиаде трудящихся в разделе ОФП и плавания, заняв призовое место. Ведь личный пример – это лучшая мотивация для учащихся!
Я являюсь тренером по Рукопашному бою, вхожу в состав тренеров краевой федерации рукопашного боя. В корпусе была сформирована сборная команда по рукопашному бою, которая тренируется ежедневно для укрепления и развития физической формы, достигает высоких результатов.
На занятиях я работаю наравне с кадетами, показывая личным примером выполнение упражнений, ударов, приемов и тактики ведения боя.
Кадеты сборной корпуса по рукопашному бою показывают высокие результаты на соревнованиях не только муниципального, но и краевого уровня. По итогам первенства Краснодарского края от 30.01.2020 6 кадет попали в Сборную края и отправляются на первенство Южного федерального округа.
Компетентность и саморазвитие – то, что отличает современного учителя.
Я регулярно принимаю участие в мероприятиях муниципального и регионального уровня, выступая с докладами. Прохожу курсы повышения квалификации по различным направлениям.
Предметные недели по моим предметам наполнены двигательной активностью детей, что позволяет увеличивать вовлеченность учащихся не только в предмет, но и в ЗОЖ. Это происходит по средствам включения в предметную неделю КВИЗ – игр, квестов, поощрений (Сертификат «Антидвойка»).
Также в этом году я сдала курс «ГТО» и получила золотой знак отличия, показав личным примером роль спорта в жизни каждого.
Посещаю форумы и точки роста. Этим летом я стала участницей Всероссийского молодежного образовательного форума «Территория смыслов», встретившись с председателем Совета Федерации ФСРФ В.И. Матвиенко и получив возможность поучаствовать в диалоге, а также с многими другими не менее интересными спикерами.
Сейчас я нахожусь на завершающей стадии разработки собственного контента, который позволит облегчить дистанционное обучение, что очень актуально в сложившихся условиях.
Моя жизнь не состоит только лишь из уроков и спорта. В ней есть место и творчеству. На многих мероприятиях я аккомпанирую на гитаре ученикам, а также в свободные минуты, мы с кадетами поем любимые песни под одну или несколько гитар.
В этом году я закончила курсы рисования, что сделало мои уроки более яркими, и доска заиграла новыми красками.
В нашем корпусе регулярно проходят литературные гостиные и балы в которых я с коллегами принимаем активное участие.
В этом году 20.02.2020 года состоялся первый кадетский бал, в котором приняли участие кадеты, и весь педагогический состав. Танец вальс – гавот и веселая кадриль особенно выделялись своим изяществом и оживленностью.
Я рада чувствовать сопричастность своей семьи к юбилейному году великой победы. Мой прадед герой советского союза Губа Василий Александрович – человек, чей подвиг не забыт. Его бюст установлен в нашем городе на Алее славы, и каждый год 2.06. и 09.05, я испытываю особую гордость возлагая цветы к памятному месту, у которого несут почетный караул мои ученики.
Родной брат Василия Александровича, Шелудько Алексей, был участником операции «Уран», по поимке немецкого военачальника Фридриха Паулюса, что стало переломным моментом Сталинградской битвы.
Память об их подвиге будет всегда сохраняться в моей семье, я передам ее своей дочери, в надежде, что она с гордостью продолжит их славный путь.
Только помнить нужно всем, не только шествуя в бессмертном полку и поднимая фото героев, но и всегда.
С кадетами класса, где я являюсь классным руководителем, я провела ряд тестов на определение здоровьесохранения и улучшения показателей.
За 2019-2020 учебный год общая потеря жировой массы тела составила 75%, уровень заболеваемости снизился на 15%, индекс массы тела равный 1 имеют 90% детей.
Это связано с моей работой и переходом детей на сбалансированное питание, а также режим дня.

Кто – то считает, что учитель – это тот кто передает детям знания, но, на мой взгляд, учитель – это тот, кто живет с детьми, разделяет их интересы, помогает в достижении целей, в развитии и остается их надежной опорой и поддержкой на протяжении всего обучения в школе, и как программа максимум: дистанционно сопровождая их по жизни.

Мои ученики понимают, что учителя – не сверхлюди, и когда у меня что-то не получается или все идет совсем не по плану, ребята поддерживают меня и зачастую являются моим самым главным мотиватором. Я думаю, что такой результат обоюдной работы и есть цель настоящего образования: воспитать человека, понимающего, что он не один в нашем сложном мире и от него очень много зависит, чтобы этот мир становился лучше.