**Методическая разработка интегрированного внеурочного мероприятия**

**«Веселые старты»**

**Преподаватель физической культуры Толеуханов К.Т.**

**Преподаватель химии и биологии Ильясова О.А.**

**Цель:** Формирование представления о здоровье как одной из ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

1. Вовлечение обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом.
2. Формирование и развитие познавательного интереса обучающихся к дисциплинам естественно-научного цикла.
3. Пропаганда здорового образа жизни, формирование моральных и волевых качеств.

**Участники:** 2 команды - обучающиеся 2 курса специальности «Правоведение» (12 обучающихся).Каждую команду представляет капитан, название команды и девиз готовятся заранее.

**Порядок проведения:** представление жюри,назначение помощников, проведение игры, подведение итогов.

Представляются члены жюри и помощники, которые ведут записи, фиксируют количество баллов, отслеживают время и т.д.

**Награждение:** команды награждаются грамотами Высшего колледжа КАСУ

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

Под звуки спортивного марша участники заходят в спортивный зал и строятся.

Преподаватель физкультуры проводит инструктаж по технике безопасности: проверяет наличие спортивной формы участников мероприятия, предупреждает о соблюдении правил поведения во время мероприятия, сверяет количество участников.

**1 ведущий:** Здравствуйте дорогие участники, уважаемые болельщики и гости! Мы рады приветствовать вас на мероприятии «Веселые старты» среди обучающихся 2 курса Высшего колледжа КАСУ, приуроченного к 30-летию Независимости Республики Казахстан.

**2 ведущий:**Сегодня мы проводим спортивно-интеллектуальную игру «Весёлые старты», где будет возможность проявить физические способности, смекалку, быстроту реакции, показать глубокие знания по химии и биологии, и получить удовольствие от полученной активной деятельности».

**1 ведущий:**В мероприятии «Веселые старты» принимают участие команды группы 20П-р1.

**2 ведущий:** Разрешите представить вашему вниманию жюри нашего конкурса:

Таскимбаева Роза Капановна– методист колледжа;

Савельева Елена Юрьевна – преподаватель физической культуры;

Касенова Шынар Ильясовна – преподаватель химии и биологии.

**1 ведущий: Конкурс 1. «Приветствие»**

Капитан представляет команду, каждая из которых озвучивает свой девиз и название команды..

* **Критерий оценивания:** максимальное количество – 3 балла.

**2 ведущий: Конкурс 2**. **Разминка.**

**Игра «Верю - не верю»** (если согласны: поднимаете руки вверх, если нет – наклоните туловище вниз).

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)

3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)

4. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

5. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)

6. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)

7. Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет)

8. Правда ли, что свет при письме для всех должен падать слева? (нет)

9. Правда ли, что витамин «С» разрушается при высокой температуре ? (да)

10. Правда ли, что принимать солнечные ванны в полуденные часы вредно для организма? (да)

* **Критерии оценивания:** максимальное количество правильных ответов (выполненных) движений в команде – 1 балл.

**1 ведущий: Конкурс 3. Эстафета «Найди свою пару»**

Каждому члену команды выдается карточка с надписью МЕТАЛЛ, НЕМЕТАЛЛ. Игроки должны змейкой, между расставленных кеглей, добежать до стола, на котором расположены соответствующие пары, взять карточку и вернуться обратно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1 команда** | **2 команда** |
| **Металлы** | Na; Ca;Fe; Cu | Mg; Al; Zn; Ba |
| **Неметаллы** | H2; S; Р | C; Cl2; O2 |

**Критерии оценивания:**

* Каждый правильный ответ– 1 балл;
* Быстрота выполнения – 1 балл;
* Техника передвижения участников – 1 балл.

**2 ведущий:**  В последние годы возродились и стали модными среди спортсменов - **теории вегетарианства, сыроедения, голодания** и др. Появились работы, авторы которых настаивают на ограничении потребления жиров и углеводов, советуют отказаться от использования молока, мяса и яиц, в качестве основной пищи рекомендуют овощи и рис, предлагается радикально уменьшить калорийность суточного рациона (до 1000 ккал и ниже). Некоторые авторы превозносят голодание в качестве средства физического и умственного совершенствования, другие — критикуют смешанное питание, обосновывают полезность раздельного приема пищевых продуктов и т. д.

**Вопрос:** Оправданы ли эти подходы при организации питания здоровых людей и, особенно, спортсменов?

**Возможный ответ:** Очевидно, данные схемы питания можно использовать для достижения конкретных результатов в течение непродолжительных периодов времени. Однако в основном питание спортсмена, как и любого здорового человека, должно соответствовать виду спорта, периоду тренировочного процесса, индивидуальным особенностям организма, климатогеографическим условиям и т. п.

**1 ведущий: Конкурс 4. Эстафета «Правильные продукты»**

На столе представлены карточки с вопросами и продукты питания. Участники команды, перебрасывая в паре друг другу мяч, должны добежать до стола, выбрать вопрос, прочитать вслух и подобрать соответствующий продукт и вернуться обратно. Один несет мяч, другой выбранный продукт. Мяч передается следующей паре игроков.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы** | **1 команда** |
| Овощ, содержащий «витамин роста» | Морковь |
| Какие продукты помогают похудеть? | Капуста |
| Сухофрукт, улучшающий работу сердца | Курага |
| Белый напиток животного происхождения, необходимый человеку с первого дня рождения | Молоко |
| Какая каша самая калорийная? В этой каше присутствуют витамины В1, В2, минерал калий … | Манная каша |
| Пищевыми источниками белка являются ... | Фасоль |

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы** | **2 команда** |
| Продукт, содержащий витамин «Е» … | Орехи |
| В каком фрукте содержится суточная норма витамина «С»? | Лимон |
| Пищевыми источниками углеводов являются ... | Финики |
| Какую крупу используют для приготовления «каши красоты»? | Геркулес |
| Напиток, вредный для детского организма ... | Газированная сладкая вода |
| Какие продукты могут вызвать аллергию? | Мед |

**Критерии оценивания:**

* Каждый правильный ответ– 1 балл;
* Быстрота выполнения – 1 балл;
* Техника передвижения участников – 1 балл.

**2 ведущий: Конкурс 4. Конкурс капитанов**

Ведущие по очереди задают вопросы капитанам команд. При незнании ответа вопрос переходит капитану другой команды.

1. Какое народное средство рекомендуют употреблять при температуре? (Чай с малиной)
2. Когда закаляться лучше всего? (Летом)
3. Каким спортом можно заниматься зимой? (Произвольный ответ)
4. Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (Нет, можно заразиться кожным заболеванием)
5. Почему не стоит гладить бездомных животных? (Много паразитов может передаться)
6. Какие самые вредные продукты вы знаете? (чипсы, лимонады и прочее)
7. Вреден ли Макдоналдс? (Не вреден при очень редком употреблении в ограниченном количестве)
8. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (Вечером по мнению большинства врачей)
9. Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые? (Передозировка)
10. Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым? (Печень)
11. Самое распространенное и доступное всем наркотическое вещество? (Никотин)
12. Как называется положение тела при любом действии? (Осанка)

**Критерии оценивания:**

* Каждый правильный ответ – 1 балл.

**1 ведущий**: Для подведения итогов и объявления победителя предоставляем слово членам жюри.

**2 ведущий**: Уважаемые участники, болельщики и гости мероприятия, сегодняшнюю встречу хочется завершить словами Л.Н. Толстого: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом». Мы желаем вам здоровья, успехов и новых побед! До новых встреч! (Звучит музыка и команды уходят).