


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 А.Ю. Кравчук  
«29» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ № 19

им. И.П. Мытарева

 Н.А. Дегтярева

Приказ от 31.08.2023 года № 515



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 19 имени Героя Советского Союза  
Ивана Петровича Мытарева  
города Димитровграда Ульяновской области»

### Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Витаминка»

для 1 х классов

Наименование направления: духовно-нравственное и эстетическое

Класс: 1

Уровень: начальное общее образование

Учитель: Денисова Д.Е.

Срок реализации программы, учебный год: 2023-2024 учебный год

Количество часов по плану: 33

Количество часов в неделю: 1

Рабочая программа составлено на основе: Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г

г.Димитровград, 2023 г.

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

### **«Витаминка»**

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Место курса в плане внеурочной деятельности** – МБОУ СШ № 19 им. И.П. Мытарева, учебный курс предназначен для обучающихся 1-х классов; рассчитан на 1 час в неделю.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### ***Разнообразие питания***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины.

#### ***Гигиена питания и приготовление пищи***

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

#### ***Этикет***

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

#### ***Рацион питания***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

#### ***Из истории русской кухни***

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** обучающихся являются:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

***Регулятивные:***

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

***Познавательные:***

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

***Коммуникативные:***

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

**Предметными результатами**

- сформировать представления о режиме дня, режиме питания, гигиенических требованиях и нормах, их значении для сохранения и укрепления здоровья;
- сформировать представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона, а также продуктах, которые следует употреблять нечасто и понемногу, познакомить с основными приемами пищи;
- дать представления о роли физической активности, закаливании как составляющих здорового образа жизни;

- познакомить с проблемами экологии и научить правилам раздельного сбора мусора;
- развивать навыки применения полученных знаний и умений в повседневной жизни

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Формы организации внеурочной деятельности	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1.	Если хочешь быть здоров.	Беседа. Инструктаж по ТБ и ОТ	1ч	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/modules</a>
2.	Экскурсия в столовую.	Экскурсия	1ч	
3-4	Самые полезные продукты.	Игра- викторина. Просмотр видеофрагмента	2ч	
5.	Всякому овощу – своё время.	Занятие	1ч	
6.	Как правильно есть.	Беседа-рассуждение	1ч	
7.	Удивительные превращения пирожка.	Творческая мастерская.	1ч	
8.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Исследовательская работа	1ч	
9.	Конкурс «Кашевар».	Конкурс	1ч	
10.	Плох обед, если хлеба нет.	Беседа – размышление.	1ч	
11.	«Праздник Хлеба».	Работа в группах. Выступления.	1ч	
12.	Полдник. Время есть булочки.	Проблемные ситуации	1ч	
13.	Виртуальная экскурсия на хлебозавод.	Виртуальная экскурсия	1ч	
14.	Пора ужинать.	Диспут	1ч	
15.	Где найти витамины весной?	Беседа – размышление	1ч	
16.	На вкус и цвет товарищей нет.	Круглый стол	1ч	
17.	Если хочется пить...	Интервьюирование	1ч	
18.	«Праздник чая».	Игра- викторина. Обсуждения	1ч	
19.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Беседа-рассуждение	1ч	
20.	«В гости доктор к нам пришёл!»	Ролевая игра	1ч	
21.	На вкус и цвет товарищей нет.	Выставка рисунков	1ч	
22.	Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»	Конкурс-викторина	1ч	
23.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Проектная деятельность	1ч	
24.	КВН «Овощи, ягоды и фрукты - полезные продукты».	КВН	1ч	
25.	Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные “жители” леса и сада».	Ролевые игры	1ч	
26.	Праздник «Капустник».	Игра	1ч	
27.	Каждому овощу своё время.	Круглый стол	1ч	
28.	Конкурс-соревнование «Самый оригинальный овощной салат».	Конкурс-соревнование	1ч	

29.	Блиц-турнир «Каждому овощу – своё время».	Блиц-турнир	1 ч	
30.	Конкурс творческих поделок.	Конкурс	1 ч	
31.	Праздник урожая.	Игра	1 ч	
32.	Конкурс семейных блюд.	Проект	1 ч	
33	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	Занятие	1 ч	