

Государственное бюджетное учреждение Ненецкого автономного округа для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, "Центр содействия семейному устройству "Наш дом"

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГБУ НАО «ЦССУ «Наш дом»»
Ж.Ж. Федосеева
« 05 » _____ 2024 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Кулинария»**

Направленность программы – социально-бытовая

Возраст детей -10-16 лет.

Срок реализации 1 год

Составитель:
Козырева Анна Александровна,
воспитатель

Нарьян-Мар, 2024 г.

Пояснительная записка

Выпускники нашего центра испытывают трудности в начале самостоятельной жизни, затрудняются в решении повседневных вопросов. Воспитанники, проживающие в центре, едят готовленную пищу, живут в условиях общежития, соблюдают режим. Учитывая особый образ жизни центра, возникает необходимость в подготовке воспитанников к самостоятельной жизни и формированию у них определённых знаний и умений навыков. Занятия кружка по кулинарии, его работа, поможет подготовить детей к преодолению трудностей социализации. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в школе будет способствовать воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию у воспитанников чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

В подростковом возрасте дети с удовольствием посещают различные кружки, факультативы и другие дополнительные занятия. Особенной популярностью у них пользуются кружки по кулинарии, в которых подростки с удовольствием учатся готовить.

Формы и методы обучения и воспитания - беседы, практические занятия по приготовлению блюд, отчетные занятия, выполняемые самостоятельно практические работы по приготовлению и оформлению блюд, различные конкурсы, предметные недели, проектная, исследовательская деятельность. Учитывая психические и интеллектуальные особенности обучающихся детей, занятия рекомендуется проводить, применяя разнообразные методы обучения с использованием наглядных материалов и образцов. Итогом работы обучающихся является конкурс национальных блюд. Из этого следует, что основная форма проведения занятий – практическая работа.

Актуальность программы. Обучение детей и подростков по программе «Кулинария» направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности. В процессе обучения воспитанники учатся бережно и с любовью относиться к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа, своих семей. Воспитанники центра с самого раннего возраста нуждаются в специальных условиях воспитания и обучения.

Формирования необходимого уровня адаптивности к условиям социума, готовности к жизни в обществе и к выполнению общественно полезного труда требует усилий многих специалистов. Поскольку труд является одним из

основных факторов, способствующих интеллектуальному развитию ребёнка, цель кружка направлена не только на формирование необходимых учебных знаний, умений и навыков у детей, но и на подготовку своих воспитанников к самостоятельной жизни и деятельности в естественном социальном окружении.

В связи с этим коррекционная задача по развитию интеллектуальных и адаптационных функций теснейшим образом связана с общественно социальной задачей трудового и социального воспитания. Её решение позволяет выпускнику быть готовым к получению профессиональной подготовки и полноценному включению в производительный труд, уметь обустроить свой быт.

Цель программы:

обучение воспитанников центра приготовлению здоровой питательной пищи из доступных продуктов. Дать воспитанникам знания о рациональном питании, воспитать вкус к здоровой пище.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

Обучающие:

- познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов; познакомить с сущностью диетического питания, особенностью различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи;
- обучить технологии приготовления основных блюд русской и национальных кулинарий;
- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;

Развивающие:

- пробудить интерес к кулинарному искусству у детей;
- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;
- развить эстетическое восприятие и творческое воображение;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, аккуратность;
- привить навыки работы в группе;
- формировать любовь и уважение к традициям русской кухни.

Программа обучения направлена на знакомство с историей кулинарии, основами рационального питания. Обучающиеся получают первоначальные знания и навыки приготовления несложных блюд: закусок, первых и вторых блюд, салатов.

Общая характеристика программы

Программа рассчитана на 44 часа учебного времени, предполагает сочетание теоретических практических знаний – практическим занятиям отводится 70 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполняют практические работы, проекты. Практическая деятельность обучающихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры. Они учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, красиво оформлять готовые блюда, организации при приготовлении пищи, экономическим расчётам.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа ориентирована на воспитанников с 10–16 лет. Приобретённые на занятиях знания и навыки помогут воспитанникам в повседневной жизни. Формы и методы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Программа кружка рассчитана на тех, кто делает первые шаги в приготовлении несложных блюд, учит ориентироваться в многообразии продуктов.

Занятия в кружке позволят развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего труда.

Теоретическая часть программы включает в себя сведения об основных продуктах питания, их составе, способах обработки, влиянии на организм человека, сведения о культуре потребления пищи.

Практическая часть программы предполагает практикумы по подбору продуктов, приготовлению несложных блюд из доступных продуктов, дегустацию и формирование сервировки стола.

Срок реализации программы – 1 год (1 раз в неделю 1 час) 44 часа в год
Методическое обеспечение программы. В настоящей программе отдается предпочтение следующим методам и формам обучения⁷.

Объяснительно - иллюстративный – позволяет стимулировать воспитанников к постоянному пополнению знаний об окружающей среде с помощью презентаций, бесед, сюжетно-ролевых занятий или деловых игр, докладов обучающихся, конкурсов и др.

Практический – способствует развитию мышления через формирование интеллектуальных умений: обобщение, анализ, синтез, сравнение, моделирование, а также позволяет вовлечь учащихся в практическую деятельность с целью приобретения навыков приготовления блюд разного уровня сложности: самостоятельная работа, экскурсии, работа с дополнительной литературой.

Дидактическое обеспечение

- электронные образовательные ресурсы
- книги о вкусной и здоровой пище
- журналы о кулинарии

Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы необходим большой светлый кабинет. Он должен быть оборудован системами хозяйственного питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, проветриваться. В наличии необходимо иметь оборудование: плиту электрическую с жарочным шкафом, холодильник, миксер, мясорубку, набор столовой мебели (столы кухонные); шкафы для посуды; доски деревянные разделочные; сушилки для тарелок; посуду: кастрюли, сковороды, тарелки, ложки, набор чайной посуды, ведро эмалированное, чайники заварные, набор ножей, столовый сервиз, чайник; косынки, фартуки; моющие средства.

Учебно-тематический план

Наименование темы	Форма занятия	Содержание	Кол-во занятий
Вводное занятие	Беседа	Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены.	1
История возникновения кулинарии.	Беседа	Теория: Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Правила этикета.	1

Сервировка стола.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	Теория: Правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов. Практика: Сервировка стола.	1
Бутерброды.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация.	Теория: Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, приёмы оформления бутербродов. Практика: изготовление открытых, закрытых и горячих бутербродов. Сервировка стола к чаю	1
Витамины. Овощные салаты.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей. Практика: салаты из моркови, капусты, картофель отварной, жаренный, картофельное пюре.	2
Основы рационального питания.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. Практика: Составление схем приготовления различных блюд. Пшенная каша с тыквой.	1

Способы обработки пищевых продуктов.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару. Практика: Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление паровых блюд: суфле морковно-яблочное, яичный омлет.	1
Заготовка продуктов в прок.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Условия сохранения скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Практика: заготовка продуктов впрок: квашение капусты, компот из яблок.	1
Холодные закуски.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Разнообразие вариантов приготовления закусок. Практика: правильная нарезка колбасы, твердого сыра, приготовление закуски.	1

Блюда из мяса.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды мясных продуктов. Виды из полуфабрикатов из рубленного мяса. Практика: изготовление котлет, запекание мяса в духовке.	1
Молоко и молочные продукты.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи. Практика: Приготовление молочной лапши.	1
Растительные продукты питания.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. Практика: Приготовление блюд из пищевых растений : картофельные оладьи, капустные котлеты.	2

Блюда из яиц.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Практика: Приготовление блюд из яйца: яйцо в мешочек, омлет с зеленым луком.	1
Что такое меню?	Инструктаж. Практическое занятие.	Теория: расчет продуктов на день, разработка меню. Практика: составление меню на день, праздничного меню.	1
Первые блюда.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды супов, последовательность закладки продуктов в суп Практика: приготовление куриного бульона, борщ, гороховый суп.	2
Вторые блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека Практика: приготовление гречневой каши с мясом, макароны с сыром.	3
Третьи блюда.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: знакомство с видами третьих блюд: мороженым, пирожным, муссом, жие. Практика: приготовление кондитерских колбасок.	1
Секреты вкусной выпечки.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Историческая справка. Особенности приготовления теста. Практика: приготовление сдобного дрожжевого теста, выпечка булочек.	1

Различные мучные блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного, бисквитного и дрожжевого теста. Практика: выпечка блинов, оладий, «хвороста», вафельных трубочек, пирожков.	6
История чая.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: история появления чая, сорта, состав. Практика: приготовление цветочного чая.	1
История русской кухни.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной русской кухне. Практика: Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление пельменей, вареников, картофель с луком.	4
Открытое занятие	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: приготовление блюда русской кухни, демонстрация навыков по сервировке стола.	1
Итоговое занятие		Теория: закрепление пройденного, оформление рецептов.	

Календарный учебный график

№	Тема занятия	Кол- во часов	Дата (месяц число)
1	Вводное занятие. План и задачи кружка. Правила поведения в кружке. Организация рабочего места, инвентарь. Значение питания в жизни человека. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи правила Техники Безопасности при работе с механическими приспособлениями и электрооборудованием.	1	сентябрь
2	История возникновения кулинарии. В гостях у этикета.	1	сентябрь
3.	Сервировка стола. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов.	1	октябрь
4.	Разновидности бутербродов.	1	октябрь
5.	Витамины. Овощные салаты. Блюда из овощей.	2	ноябрь
6.	Основы рационального питания	1	ноябрь
7.	Способы обработки пищевых продуктов	1	ноябрь
8.	Соль и сахар. Заготовка продуктов в прок.	1	декабрь
9.	Холодные закуски.	2	декабрь
10.	Животные продукты питания.	2	январь
11.	Молоко и молочные продукты	2	январь
12.	Растительные продукты питания. Виды круп.	1	февраль
13.	Блюда из яиц	1	февраль
14.	Что такое меню. Составление меню.	1	март
15.	Первые блюда	4	март
16.	Вторые блюда	2	март

17.	Третьи блюда	2	апрель
18.	Секреты вкусной выпечки.	2	апрель
19.	Мучные блюда. Дрожжевое и без дрожжевое теста.	5	апрель
20.	История чая	2	май
21.	История русской кухни. Приготовление блюд русской кухни	4	май
22.	Открытое занятие кружка	1	май
23.	Итоговое занятие	1	июнь
	Итого:	44	

Требования к уровню освоения программы

По завершении обучения, обучающиеся должны знать:

- правила гигиены и безопасности труда;
- основные этапы истории развития кулинарии;
- основы рационального питания;
- правила поведения за столом;
- способы нарезки овощей;
- названия круп;
- технологию приготовления первых и вторых блюд; *Должны уметь:*
- работать с ножом;
- сервировать стол к завтраку, обеду, ужину;
- готовить супы, каши;
- заваривать чай;
- готовить некоторые виды салатов;
- готовить песочное и дрожжевое тесто и изделия из них.

Задачи данной программы будут выполнены, если ребенок на занятии займет позицию «Я хочу это сделать сам». В задачу воспитателя входит не столько помочь ребенку в приготовлении пищи, сколько создать условия, при которых он будет хотеть создать свой неповторимый рецепт. Для этого педагогу необходимо помнить об особенностях детей с ОВЗ на занятии. На занятии

должна быть специально организованная часть, направленная на обеспечение понимания цели и порядка выполнения практической работы, и должным образом оснащенная самостоятельная деятельность ребенка по преобразованию материала в изделия, причем на теоретическую часть занятия должно отводиться втрое меньше времени, чем на практические действия.

Литература

1. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2011.
2. Зима О.И. Кулинарные рецепты на каждый день. – М.: Ринол классик, 2001.3
3. Иванова В.А. Детская поваренная книга. – М., 2000.
4. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2012.
5. Радина Т. Фантазии из овощей и фруктов. Коллекция Лучших Рецептов.