

Государственное казенное учреждение для детей –сирот и детей, оставшихся  
без попечения родителей «Чистореченский детский дом»

Принято  
На заседании  
Педагогического совета  
ГКУ «Чистореченский детский дом»



Л.А. Слободчикова

Протокол № 2  
От «31» 08 2020

Приказ № 49- ОД  
От «31» 08 2020

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Юные поварята»**

Срок реализации: –1 год  
Режим работы: 6 часов в неделю

Руководитель кружка:  
Г.И. Федорова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка

Цель и задачи образовательной программы.

Результаты освоения программы кружка.

Методическое обеспечение программы.

Календарно-тематический план.

Список рекомендуемой литературы для педагога.

## Пояснительная записка

Воспитанники детского дома испытывают большие трудности в начале самостоятельной жизни, не умеют решать повседневные вопросы. Ведь воспитанники детского дома едят в столовой, живут в условиях общежития, соблюдают режим. Учитывая особый образ жизни в детском доме, который культивирует в детях такие качества как беспомощность, приспособленчество, возникает необходимость подготовке воспитанников к самостоятельной жизни и формирование у них определённых знаний и умений навыков

Поэтому 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 будет способствовать воспитанию физически нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

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

**Актуальность программы** «Юные повара» в том, что обучение детей и подростков 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 детского дома 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 детского дома приготовлению здоровой питательной пищи из доступных продуктов. Дать школьникам 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.**

Программа рассчитана на 204 часа учебного времени, предполагает сочетание теоретических практических знаний – практическим занятиям отводиться 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. Защита проекта представляется, как итоговая работа по результатам изучения данной программы. Из-за большого объёма практических работ на изучения целесообразно отводить 6 часов в неделю на 3 группы.

### **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 ( 6 ч), 204 час/год)**

## **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

В настоящей программе отдается предпочтение следующим методам и формам обучения:

**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**

- интернет- 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, канализацией и водостоками. Помещение должно иметь естественное освещение и хорошо 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. Все продукты, необходимые для приготовления блюд, приобретаются за счет спонсорской помощи .

### Календарно-тематический план

Наименование темы	Форма занятия	Содержание	Кол-во занятий
Вводное занятие	Беседа	<p>Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены.</p> <p>Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ.</p> <p>Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях.</p>	6
История возникновения кулинарии.	Беседа	<p>Этапы развития кулинарии в России.</p> <p>Традиционные кухни народов России.</p> <p>Правила этикета.</p>	6
Пища и ее предназначение в жизни человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни - .	Беседа	<p>Выявление потребности человека в применении “кулинарного искусства.</p> <p>Изучение школьниками данных о том, как, когда, сколько, что есть по информационным источникам, предложенным преподавателем.</p> <p>Культура питания как составляющая здорового образа жизни.</p> <p>Характеристика пищи как одной из существенных составляющих материальной культуры человека.</p>	6
Сервировка стола.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	<p><b>Теория:</b> Правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов.</p> <p><b>Практика:</b> Сервировка стола.</p>	6
Бутерброды.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	<p><b>Теория:</b> Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, приёмы оформления бутербродов.</p>	6

	Дегустация.	<b>Практика:</b> изготовление открытых, закрытых и горячих бутербродов. Сервировка стола к чаю.	
Витамины. Овощные салаты.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория:</b> виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей. <b>Практика:</b> салаты из моркови, капусты, картофель отварной, жаренный, картофельное пюре. Формы: простой, сложный, фигурной нарезки овощей, и их применение. Очистка и нарезка овощей кружечками, соломкой, брусочками, кубиками, дольками, ломтиками.	6
Основы рационального питания.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория:</b> Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. <b>Практика:</b> Составление схем приготовления различных блюд. Пшеничная каша с тыквой.	6
Способы обработки пищевых продуктов.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория:</b> Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару. <b>Практика:</b> Приготовление варёных блюд: картофель, свекла, морковь в использовании блюд Приготовление тушеных блюд: капуста с рисом. Приготовление паровых блюд: суфле морковно-яблочное, яичный омлет.	12
Заготовка продуктов в прок.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория:</b> Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Условия сохранения скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов с целью	12

		<p>сохранения витаминов.</p> <p><b>Практика:</b> заготовка продуктов впрок: квашение капусты, компот из яблок, маринование кабачков.</p>	
Холодные закуска.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<p><b>Теория:</b> Разнообразие вариантов приготовления закусок.</p> <p><b>Практика:</b> правильная нарезка колбасы, твердого сыра, приготовление закуски.</p>	6
Блюда из мяса.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<p><b>Теория:</b> виды мясных продуктов. Виды из полуфабрикатов из рубленного мяса.</p> <p><b>Практика:</b> изготовление котлет, запекание мяса в духовке, изготовление пельменей.</p>	12
Молоко и молочные продукты.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<p><b>Теория:</b> Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.</p> <p><b>Практика:</b> Приготовление молочной лапши, сырников, вареников, натурального омлета.</p>	6
Растительные продукты питания.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<p><b>Теория:</b> Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания.</p> <p><b>Практика:</b> Приготовление блюд из пищевых растений : картофельные оладьи, капустные котлеты, кабачковые блины.</p>	12



Блюда из яиц.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория:</b> Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. <b>Практика:</b> Приготовление блюд из яйца: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком.	6
Витамины. Фрукты.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория:</b> Фрукты и их значение. Влияние фруктов на организм человека. <b>Практика:</b> фруктовый салат с йогуртом, яблочные трубочки, сливово-яблочная шарлотка.	6
Что такое меню?	Инструктаж. Практическое занятие.	<b>Теория:</b> расчет продуктов на день, разработка меню. <b>Практика:</b> составление меню на день, праздничного меню.	6
Первые блюда.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория:</b> виды супов, последовательность закладки продуктов в суп <b>Практика:</b> приготовление куриного бульона, борщ, гороховый суп.	6
Вторые блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория:</b> виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека <b>Практика:</b> приготовление гречневой каша с мясом, макароны с сыром.	12
Третьи блюда.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория:</b> знакомство с видами третьих блюд: мороженым, пирожным, муссом, жиле. <b>Практика:</b> приготовление кондитерских колбасок.	6
Секреты вкусной выпечки.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.	<b>Теория:</b> Историческая справка. Особенности приготовления теста. <b>Практика:</b> приготовление сдобного	6

	Дегустация	дрожжевого теста, выпечка булочек.	
Различные мучные блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория:</b> разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного, бисквитного и дрожжевого теста. <b>Практика:</b> выпечка блинов, оладий, «хвороста», вафельных трубочек, пирожков.	12
История чая.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория:</b> история появления чая, сорта, состав. <b>Практика:</b> приготовление цветочного чая.	6
История русской кухни.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория:</b> Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной русской кухне. <b>Практика:</b> Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление пельменей, вареников, картофель с луком.	12
История русской православной кухни	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория:</b> Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения «откуда есть и пошла кухня русская православная». <b>Практика:</b> Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление картофельной запеканки с грибной начинкой, картофель по княжески, левашников.	12
Исторический экскурс к истокам русской православной кухни	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	<b>Теория:</b> Изучение правила поведения за столом. Историческая справка о традиционных русских напитках. <b>Практика:</b> Традиции в сервировке, подаче и формировании стола к чаепитию. Приготовление домашнего киселя, кваса.	6
Итоговое занятие		<b>Теория:</b> закрепление пройденного, оформление рецептов. <b>Практика:</b> заключительное чаепитие.	6

Итого			204
-------	--	--	-----

### Список литературы

1. Богатая Л.М. Книга о вкусной и здоровой пище. – М: ВО, АГРОПРОМИЗДАТ, 1988.
2. Маслов Л.А. Кулинария. – М: Ж-54 Валовая 28, 1957.
3. Горшков А.И., Липатова О.В. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1987. - С.20-69, 134-259.
4. Каневская Л.Я. Питание школьника. - М.: Медицина, 1989. - С.3-2.
5. Коньшев В А. Всё о правильном питании. — М., 2001.
6. Королева КМ., Королев А.М. Основы правильного питания. — Ижевск, 1999.. Кулинария здоровья: от принципов к рецептам. — СПб.: АО “Комплект”, 2005.
7. Литвина ИМ. Основы правильного питания. — СПб.: АО “Комплект”, Литвина ИМ2005.
8. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Как разработать программу дополнительного образования детей // Практика административной работы в школе.-2004.-№4