**Краевое государственное казённое учреждение**

**«Центр содействия семейному устройству детей-сирот и детей,**

**и детей, оставшихся без попечения родителей г. Партизанска»**

**Рабочая программа кулинарного кружка**

**«Плюшки и не только…»**

**Воспитатель: Чувалова Н.В.**

**Рабочая программа кулинарного кружка**

**«Плюшки и не только…»**

Возрастной состав воспитанников: 9-15 лет

Срок реализации: – 1 год

Режим работы: 3 часа в месяц

Автор-составитель: воспитатель Чувалова Наталья Викторовна

**Пояснительная записка**

Воспитанники ЦССУ испытывают большие трудности в начале самостоятельной жизни, не умеют решать повседневные вопросы. Ведь воспитанники Центра едят в столовой, живут в условиях общежития, соблюдают режим. Учитывая особый образ жизни детского дома, которая культивирует в детях такие качества как беспомощность,   приспособленчество, возникает необходимость в 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 воспитанников чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир, как единое целое.

**Актуальность программы** «Кулинария» 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 относится к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа, своих семей. Воспитанники 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.

**Цель программы:**

Обучение воспитанников приготовлению здоровой питательной пищи из доступных продуктов, дать 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 27 часов 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

**Возраст детей,  участвующих в реализации программы**.

Программа ориентирована на воспитанников с 8 – 15 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**

**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 .

**Содержание рабочей программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | **Форма**  **занятия** | **Содержание** | **Кол-во занятий** |
| Вводное занятие  История возникновения кулинарии. | Беседа  Беседа | Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены.  **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 |
| Украинский борщ с пампушками | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация. | **Теория:**  Правила хранения продуктов, сроки годности.  **Практика:** Борщ с пампушками | 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. | 1 |
| Способы обработки пищевых продуктов. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.  **Практика**. | 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:** | 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 зелёнымлуком. | 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: в**иды супов, последовательность закладки продуктов в суп  **Практика:**приготовление куриного бульона, гороховый суп. | 2 |
| Вторые блюда | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека  **Практика:** приготовление гречневой каша с мясом, макароны с сыром. | 3 |
| 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 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. | 2 |
| Итоговое занятие |  | **Теория:** закрепление пройденного, оформление рецептов.  **Практика**: заключительное чаепитие. | 1 |

**Требования к уровню подготовки воспитанников:**

***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.

**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

**Литература**

1. Аксакова О.В. Блюда из свинины. Слово, 2011.

2. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2011.

3. Евладова Е., Логинова Л.Г. Дополнительное образование детей. Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М., 2002

4. Зима О.И. Кулинарные рецепты на каждый день. – М.: Ринол классик, 2001.

5. Зима Д.Д. Такие разные салаты. – М.: Ринол классик, 2012

6. Иванова В.А. Детская поваренная книга. – М., 2000.

7. Обсуждаем проблему воспитания. / Под ред. Е.Н. Степанова, Н.А.

Александровой/ - М., 2003.

8. Киреевский И.Р. Капустная семейка. Слово, 2013.

9. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2000.

10. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2012.

11. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для

Учреждения дополнительного образования. – М., 2004

12. Руфанова Е . Италия. Кухни народов мира. Слог, 2011.

13. Радина Т. Фантазии из овощей и фруктов. Коллекция Лучших Рецептов.