

Республиканское государственное казенное учреждение
«Государственный республиканский детский дом для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей»



«Утверждаю»

Директор ФГКУ «ГРДД»

Савенко Т.А.

«18» *сентября* 2018г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
кружка по обучению и прививанию навыков
кулинарии
«Готовим сами»**

Составитель:

Инструктор трудового обучения
Ковалева Л. А.

Паспорт программы кружка «Готовим сами»

Наименование программы	Программа кружка «Готовим сами»
Заказчик программы	Администрация РГКУ «Государственный республиканский детский дом для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
Разработчик программы	Инструктор по трудовому обучению Ковалёва Лидия Алексеевна
Участники программы	Воспитанники детского дома в возрасте 12-14 лет
Сроки реализации программы	2 года (сентябрь 2018 г. – май 2020 г.)
Цель программы	Формирование знаний и умений воспитанников, способствующих социальной адаптации, подготовка детей к самостоятельной жизни в плане организации питания
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - обучать технологии приготовления различных блюд; - познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов, лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи; - Формировать навыки работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов. - Приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности. - Ознакомить с санитарно-гигиеническими правилами и нормами и техникой безопасности при выполнении кулинарных работ. - Пробудить интерес к кулинарному искусству у детей. - Развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка. - Привить навыки работы в группе; формировать культуру общения. - Формировать любовь и уважение к традициям национальной кухни. - Формировать позитивную установку на семейную жизнь
Формы и	- Беседа (объяснительно – иллюстративный метод

<p>методы работы</p>	<p>обучения – позволяет стимулировать воспитанников к постоянному пополнению знаний)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метод объяснительного чтения - Экскурсии - Практический метод - Записи рецептов - Упражнения в применении полученных знаний - самостоятельная работа - Работа с дополнительной литературой
<p>Условия реализации программы</p>	<p>1. Методическая работа. Для воспитанников в кабинете оформлены: стенды, имеется набор посуды и бытовой кухонной техники; журналы и книги. Ведется папка накопления материалов по темам.</p> <p>2. Материально-технические и санитарно-гигиенические условия. Кружок проводится в специальном кабинете. Кабинет хорошо оборудован. Все материалы и инструменты хранятся в определенном месте.</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Предполагается:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие способностей ориентирования в многообразии продуктов питания; -соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи; -составление разнообразного меню; - самостоятельное приготовление различных блюд; - улучшение показателей адаптации в обществе; -подготовленность к преодолению трудностей социализации. <p>Воспитанники должны уметь: Пользоваться инструкциями к различным бытовым химическим средствам. Накрывать стол с учетом различного меню. Резать ножом хлебобулочные изделия для бутербродов и продукты для них. Нарезать вареные овощи кубиками и соломкой. Отваривать макаронные изделия. Варить кашу на воде и молоке. Отваривать картофель и готовить пюре. Готовить обед (закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов). Готовить третьи блюда. Готовить изделия из теста. Организовать праздничный стол соответствующий данному празднику.</p>

Пояснительная записка

*«Скажи мне – и я забуду,
Покажи мне – и я запомню,
Вовлеки меня – и я научусь»*

Китайская пословица

Данная программа делает акцент на личностно - ориентированный подход к каждому ребёнку. Программа кружка «Готовим сами» предназначена для воспитанников детского дома 12-18 лет.

Одна из основных задач процесса обучения кружка «Готовим сами» - подготовка к самостоятельной жизни воспитанников детского дома, которым в связи с объективными трудностями адаптации и социализации, усиленное развитие этих навыков необходимо в первую очередь.

Проблема бесконфликтной интеграции воспитанников в социум в настоящее время стоит очень остро. Часто дети-сироты оказываются, не приспособлены к самостоятельному проживанию, не имеют навыков ведения домашнего хозяйства, не владеют знаниями приготовления пищи. Для решения этой проблемы в детском доме был создан кабинет кулинарии. Благодаря практической направленности, деятельностному характеру и тесной связи с повседневной жизнью, образовательная область *технология* дает возможность воспитаннику получать новые знания, умения, навыки, интегрировать их со знаниями, полученными на других школьных предметах, и применять их в самых различных жизненных ситуациях. Программа «Кулинария» охватывает широкий возрастной диапазон и многофункциональна по своему назначению.

В системе воспитания детей, важное место занимает трудовое, нравственное, эстетическое воспитание подрастающего поколения.

Кулинария – искусство приготовления пищи. «В здоровом теле – здоровый дух!» - говорили древние, здоровье и настроение, готовность трудиться во многом зависят от питания и отдыха. Важно не только правильно готовить, но и правильно питаться. Умение вкусно готовить хорошая привычка. Умение красиво подать блюдо, правила сервировки — воспитывает эстетический вкус. Навыки и умение, сформированные в детстве, закладывают установку для дальнейшей жизни.

На занятиях по кулинарии воспитанники учатся искусству приготовления пищи, творчески оформлять блюда к праздникам, выставкам, готовить разные закуски, салаты, первые и вторые блюда, десерты и торты. Весь курс обучения построен таким образом, что кроме развития и коррекции практических навыков детям предлагается и интересный

информационный материал, способствующий расширению кругозора детей, облегчающий их дальнейшую социализацию. Дети любят готовить, пользуются всевозможными приборами и посудой, учатся работать с современной бытовой техникой.

Для проведения занятий в детском доме выделено помещение, а также созданы все условия для обучения. В настоящее время кабинет кулинарии является для детей образцом современной кухни, постоянно пополняется современной бытовой техникой, инструментами, мебелью, посудой, приборами, специализированной литературой.

От того как человек питается, зависит его здоровье, внешний вид, функционирование внутренних органов, настроение, трудоспособность. Дело в том, что дети, воспитывающиеся в специальных образовательных учреждениях, как правило, получают готовую пищу, не зная, как и из каких продуктов, она готовится, не имея практического опыта, элементарных знаний и умений, присущих детям из обычных семей. Вот поэтому возникла идея о необходимости проводить в основном практические занятия по кулинарии, дающие основы знаний и умений готовить пищу, соблюдать гигиену, культуру питания, как одного из основных направлений решения проблемы социальной адаптации детей-сирот.

Безусловно, детский дом даже в лучшей его форме не может полностью компенсировать утрату семьи, но наиболее эффективно подготовить ребёнка к самостоятельной жизни в обществе возможно.

Владение кулинарией требует большого объема знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции, чтобы соответствовать современным требованиям. Полученные на занятиях знания помогут детям не только накормить в будущем свою семью, гостей, но и сделать, быть может, первый шаг в выбранной специальности. Подготовка к самостоятельной жизни – одна из основных задач процесса обучения курса «Кулинарии», воспитанников детского дома, которым в связи с объективными трудностями адаптации и социализации усиленное развитие этих навыков необходимо в первую очередь. Весь курс обучения построен таким образом, что кроме развития и коррекции практических навыков детям предлагается и интересный информационный материал, способствующий расширению кругозора детей, облегчающий их дальнейшую социализацию.

Актуальность программы «Готовим сами» в том, что обучение детей направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности.

Цель:

Формирование знаний и умений воспитанников, способствующих социальной адаптации, подготовка детей к самостоятельной жизни в плане организации питания.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

Обучающие:

- Обучить технологии приготовления различных блюд.
- Познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов; лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи.
- Обогащать словарный запас детей, на основе использования соответствующей терминологии.
- Формировать навыки работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов.
- Приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности.
- Ознакомить с санитарно-гигиеническими правилами и нормами и техникой безопасности при выполнении кулинарных работ.

Коррекционно - 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 культуру общения.
- Формировать любовь и уважение к традициям национальной кухни
- Формировать позитивную установку на семейную жизнь

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Методы обучения подбираются в соответствии с психологическими, возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Решение образовательных, коррекционно-развивающих и воспитательных задач требует использования на занятиях кружка «Готовим сами» различных методов обучения:

- Беседа (объяснительно – иллюстративный метод обучения – позволяет стимулировать воспитанников к постоянному пополнению знаний)

- Экскурсии
- Практический метод–способствует развитию мышления через формирование интеллектуальных умений. Вовлечение воспитанников в практическую деятельность, с целью приобретения навыков приготовления блюд разного уровня сложности
- Записи рецептов
- Экскурсии
- Работа с дополнительной литературой

Дидактическое обеспечение

- Картотека «Украшение блюд», журналы «Кулинария», «Самобранка», «Люблю готовить», «Приготовление первых блюд», и др.
- Таблица калорийности основных продуктов питания
- Технологические карты, схемы приготовления блюд
- Фото и репродукции (разделы «Овощные и фруктовые салаты», «Украшение кондитерских изделий»)
- Наглядный иллюстративный материал;
- Книги по кулинарии, учебно-методические пособия, справочники, энциклопедии.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Отличительной особенностью настоящей программы от программы по трудовому обучению в школе является то, что она составлена с учётом

интересов и потребностей детей, их возможностей, уровня подготовки и владения практическими навыками. Данная программа охватывает помимо преподавания практических навыков, развитие познавательной сферы через преподавание основ кулинарии. Весь курс обучения представляет единую систему взаимосвязанных тем, которые постепенно усложняются, и при этом раскрывают многообразные связи предметной практической деятельности человека с его историей и культурой.

В основу программы положен концентрический принцип - одни и те же темы рассматриваются каждый год с усложнением по видам деятельности и способам выполнения (в зависимости от имеющихся у воспитанников навыков, умений и потенциальных возможностей). Тематическое планирование, разработанное с учётом интересов и возможностей детей, допускает варьирование и замена отдельных тем, количества часов по темам.

Программа кружка «Готовим сами» рассчитана на 2 года обучения, 36 часов в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Занятия направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни организацию правильного питания, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего их развития, на воспитание ответственности, самостоятельности, коллективизма, взаимовыручки.

В процессе обучения должно компенсироваться недоразвитие эмоционально - волевой и речевой сферы детей.

Основное внимание уделено практической работе. В процессе всего цикла занятий отрабатываются темы:

- Значение питания в жизни человека
- Режим питания
- Санитарно-гигиенические требования к содержанию помещения и оборудования
- Кухонные приборы, посуда и их применение
- Сервировка стола
- Правила поведения за столом
- Соблюдение правил техники безопасности

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС кружка «Готовим сами»

- Приготовление закусочных блюд и бутербродов
- Приготовление салатов и винегретов
- Приготовление блюд из картофеля

- Приготовление бульонов и супов
- Приготовление блюд из мяса, рыбы, птицы
- Приготовление мучных и крупяных блюд
- Приготовление молочных и яичных блюд
- Приготовление сладких блюд и напитков

Ожидаемый результат

Предполагает:

развитие способностей ориентирования в многообразии продуктов питания
предъявлять санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления
пищи составлять разнообразное меню самостоятельно готовить различные
блюда улучшение показателей адаптации в обществе подготовленность к
преодолению трудностей социализации

Воспитанники должны уметь:

Пользоваться инструкциями к различным бытовым химическим средствам.
Накрывать стол с учетом различного меню.

Резать ножом хлебобулочные изделия для бутербродов и продукты для них

Нарезать вареные овощи кубиками и соломкой

Отваривать макаронные изделия

Варить кашу на воде и молоке

Отваривать картофель и готовить пюре

Готовить обед (закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных
продуктов)

Готовить третьи блюда

Готовить изделия из теста

Организовать праздничный стол соответствующий данному празднику

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Российской Федерации, ст. 43

2. Конвенция о правах ребенка.

3. Б.М. Бим-Бад, Э.Д. Днепров, Г.Б. Корнетов **«Мудрость воспитания»**.
4. Л.К. Сидорова. **Программа социального воспитания детей- сирот, детей оставшихся без попечения родителей**. Москва. 2003г.
5. Н.П. Иванова, И.А. Бобылева, О.В. Заводилкина, Г.М. Рыбинский **« Возрастные стандарты социализации детей-сирот»**. Москва. 1991г.
6. Г.Г. Иконников **« Социальная адаптация. Программа подготовки детей-сирот к самостоятельной жизни и преодолению трудностей социализации»**
7. А.Головков **«Кухня без секретов»**. Москва 1991г.
8. Н.П. Кучук **«3000 советов»**. Москва. 1991г.
9. Э.О. Бондаренко, Н.И. Яровская **«Советы молодой семье»**. Калининград. 1993г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КРУЖКА
«ГОТОВИМ САМИ»**

№	Название разделов	Количество часов
---	-------------------	------------------

		Всего	теория	практика
	1 год обучения			
сентябрь	Вводное занятие	1	1	
сентябрь	Гигиена приготовления пищи	1	0,5	0,5
сентябрь	Техника безопасности на занятиях по кулинарии	1	1	
сентябрь октябрь	Сервировка стола. Правила поведения за столом	2	1	1
октябрь	Первичная обработка овощей. Сортировка, мойка, очистка и нарезка. Формы простой, сложной, фигурной нарезки овощей и их применение. Правила обработки овощей с целью сохранения витаминов. Очистка и нарезка овощей кружочками, соломкой, брусочками, кубиками, дольками и ломтиками.	1	0,5	0,5
октябрь ноябрь	Холодные блюда и закуски. Значение холодных блюд в питании. Оформление блюд. Салаты и заправки к ним. Винегрет. Бутерброды. Разделка и украшение сельди. Украшения из овощей и яиц. Приготовление витаминного салата, винегрета, бутербродов с кильками, сельди с гарниром, забавно оформленных блюд, украшений из овощей и яиц.	5	1	4
декабрь	Салат-Оливье. История происхождения салата, виды салатов-Оливье.	2	1	1
декабрь	Мясные блюда. Виды мяса, питательная ценность, хранение и обработка мяса. Изделия из рубленого мяса. Оформление вторых блюд из мяса. Приготовление котлетной массы и изделий из нее.	1		1
декабрь январь	Первые блюда. Значение первых блюд в питании. Классификация супов по способу приготовления. Приготовление супа из свежих овощей. Суп-лапша.	3	1	2
январь февраль	Изделия из круп. Питательная ценность круп, обработка, способы приготовления различных каш.	4	1	3

	Изделия из круп. Приготовление каш.			
март	Овощные гарниры. Значение гарниров из овощей, их вкусовые, питательные и декоративные качества. Приготовление картофельного пюре.	2	1	1
март апрель	Изделия из теста. Виды теста. Способы приготовления теста. Приготовление дрожжевого теста и закрытого пирога с яблоками.	6	1	5
апрель	Изделия из яиц и творога. Значения молочных блюд. Изделия из творога. Пищевая ценность яиц. Блюда из яиц. Приготовление сырников, вареников ленивых и натурального омлета.	3	1	2
май	Рыбные блюда. Рыба, рекомендуемая для детского питания. Питательная ценность рыбы. Признаки ее доброкачественности. Обработка мороженой рыбы и филе. Разделка рыбы. Изделия из нее. Разделка рыбы и приготовление рыбы жареной.	1		1
май	Сладкие блюда и напитки. Значение и вкусовые качества сладких блюд. Технология приготовления сладких блюд из ягод (компота, киселя, желе, мусса). Горячие и холодные напитки. Способы приготовления горячих напитков. Приготовление киселя или компота.	2		2
май	Итоговое занятие.	1		1
	Итого	36	11	25

2 год обучения

№	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
сентябрь	Вводное занятие.	1	1	

сентябрь	Меры обеспечения пожарной безопасности.	1	1	
сентябрь	Национальные блюда Русской кухни.	1	1	
сентябрь	Национальные блюда кавказской кухни.	1	1	
октябрь	Кабачки по-болгарски. Дать исторические справки об овощах, плодах и зелени. Дать основные понятия об обработке овощей. Ознакомление с условиями хранения. Ознакомить с приемами ручной нарезки и фаршировке кабачков. Приготовление блюд из овощей.	2	1	1
октябрь	Аджика по-кавказски. Понятие о пищевой ценности овощей. Виды овощей, используемых в кулинарии. Сохранность питательных веществ в овощах при кулинарной обработке. Назначение и правила первичной обработки овощей. Приготовление блюд из сырых овощей с кавказскими специями.	1		1
октябрь ноябрь	Морковь по-корейски. Способы и формы нарезки. Кулинарное использование различных форм нарезки овощей. Приготовление блюд из сырых овощей. Заправка овощных салатов. Оформление салатов. Подача к столу. Приготовление блюд из сырых овощей.	2	1	1
ноябрь	Овощные оладьи по-белорусски. Правила обработки овощей. Технология приготовления холодных блюд и закусок. Их особенность. Подача и оформление.	1		1
ноябрь	Голубцы по-украински. Значение и место мясных блюд в питании. Понятие о пищевой ценности мяса. Способы разделки мяса. Технология приготовления блюд из мясного фарша. Приготовление блюд из мясного фарша.	2	1	1
декабрь	Манты. Технология приготовления	2	1	1

	блюдо из мяса, мучных изделий. Их особенность. Подача и оформление. Приготовление мантов.			
декабрь	Плов по-узбекски. История развития Узбекской кухни. Сырьё. Технология приготовления блюд из мяса и риса. Их особенность. Приготовление блюд. Подача и оформление. Приготовление плова по-узбекски.	2	1	1
январь	Пельмени. Историческая справка. Ознакомить воспитанников с составом пресного теста; с продуктами, применяемыми для приготовления фарша. Приготовление пельменей.	2	1	1
январь	Картофель жареный	1		1
январь февраль	Итальянская пицца. История появления пиццы в России. Рецепттура и технология приготовления пицц с разными начинками. Приготовление пиццы с ветчиной и овощами	2		2
февраль	Русские блины. Виды теста. Рецепттура и технология приготовления теста для блинов. Влияние соотношения компонентов теста на качество готового изделия. Приготовление теста для блинов. Выпечки блинов, блинчиков.	2	1	1
февраль март	Правила и способы замешивания пресного теста, и приготовление из него вареников с начинкой. Виды начинок для вареников. Приготовление вареников с картофелем.	4	1	3
март апрель	Варенье. Виды варенья. Технологические особенности.	2	1	1
апрель	Искусство чайного стола. Способы заваривания чая. Правила подачи горячих напитков. Столовые приборы и правила пользования ими. Способы	3	1	2

	складывания салфеток. Эстетическое оформление стола. Правила поведения за столом. Сервировка стола к чаю.			
май	Рецептура и технология приготовления дрожжевого теста. Виды начинок и украшений для изделий из дрожжевого теста. Выпечка и оформление пирога с капустой.	3	1	2
май	Итоговое занятие.	1		1
	Итого	36	16	20