

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  
«*Ж.Ж. Федосеева*» 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Кулинария»**

Направленность программы – социально-бытовая.

Возраст детей 7 -18 лет.

Срок реализации 1 год

Составитель:  
Палтусова Наталья Сергеевна,  
воспитатель

Нарьян-Мар, 2024 г.

## Пояснительная записка

Воспитанники детского дома испытывают большие трудности в начале самостоятельной жизни, не умеют решать повседневные вопросы. Ведь дети 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 подготовке воспитанников к самостоятельной жизни и формирование у них определённых знаний и умений навыков.

Занятия по кулинарии помогут 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 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.

Новизна программы. 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.

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

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. Программа 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:** формирование знаний и умений воспитанников, способствующих социальной адаптации, подготовка детей к самостоятельной жизни в плане организации здорового образа жизни.

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

- обучить технологии приготовления различных блюд;
- продолжать знакомить детей с историей кулинарии;
- обогатить словарный запас детей, на основе использования соответствующей терминологии;
- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;
- формировать навыки работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов.

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.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа ориентирована на воспитанников с 7–18 лет. Приобретённые на занятиях знания и навыки помогут воспитанникам в повседневной жизни. Формы и методы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Программа рассчитана на тех, кто делает первые шаги в приготовлении несложных блюд, учит ориентироваться в многообразии продуктов.

Занятия 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 38 час в 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 необходимо большое светлое помещение. Оно должно 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.

Планируемый результат предполагает:

- развитие способностей ориентирования в многообразии продуктов питания;
- предъявлять санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
- составлять разнообразное меню;
- самостоятельно готовить различные блюда;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни.

Воспитанники должны уметь:

- мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду;
- пользоваться инструкциями к различным бытовым химическим средствам;
- правильно выбирать способы обработки продуктов;
- определять качество продуктов;
- накрывать стол с учетом различного меню;
- резать ножом бутерброды и продукты для них;
- нарезать вареные овощи кубиками и соломкой;
- отваривать макаронные изделия;
- варить кашу на воде и на молоке;
- отваривать картофель и готовить пюре;
- готовить обед (закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных пр.).

Воспитанники должны знать:

- о культуре труда;
- пищевой ценности продуктов;
- правила санитарии, гигиены, безопасной работы при кулинарных работах;
- виды и кулинарные свойства продуктов;
- способы приготовления пищи и оформления блюд;
- о культуре застолья, правил приёма гостей, сервировке стола;
- об основах рационального питания;

### Календарный-тематический график

Наименование темы	Форма занятия	Содержание	Кол-во занятий	Число - месяц
1	Беседа	Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены.	1	7 сентября
2	Инструктаж. Практическое занятие	Практика: Приготовление варенья из лесных ягод.	1	14 сентября
3	Инструктаж. Практическое занятие.	Практика: Витамины. Овощные салаты. Блюда из овощей.	1	22 сентября
4	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация.	Практика: Приготовление открытых и закрытых горячих бутербродов, канапе (батон, колбаса, помидор, чеснок, сыр)	1	28 сентября
5	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: Праздничный торт ко Дню рождения.	2	5 октября
6	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: Маффины с яблоками.	2	13 октября

7	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: Гречка по-купечески.	1	26 октября
8	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: Суп куриный с вермишелью.	2	3 ноября
9	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: Манник.	2	17 ноября
10	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: Желе из чёрной смородины.	1	14 декабря
11	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: Праздничные салаты+праздничный торт.	3	31 декабря
12	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: Имбирное печенье для детей.	2	6 января
13	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: Пельмени.	2	11 января
14	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация.	Практика: Приготовление ёжиков в сметанно-томатном соусе.	2	2 февраля

15	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: Хворост.	1	22 февраля
16	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: Борщ.	2	2 марта
17	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: Сосиски в тесте.	2	23 марта
18	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: Пицца	2	12 апреля
19	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: Суп Харчо.	2	20 апреля
20	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: Шоколадный кекс.	2	8 мая
21	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: Итоговое занятие. Закрепление пройденного. Самостоятельное приготовление блюд по рецептам. Чаепитие.	4	14 мая 21 мая
			38	

## Содержание разделов программы:

1) Гигиена приготовления пищи. Техника безопасности на занятиях кулинарии.

### Основные теоретические сведения

Санитарные требования к помещению кухни и столовой. Правила санитарии и гигиены при обработке пищевых продуктов. Специальная одежда (передник, косынка, колпак, сменная обувь). Безопасные приемы работы с оборудованием, инструментами, горячими жидкостями. Оказание первой помощи при ожогах, порезах и других травмах. Инструктажи по технике безопасности. Аптечка.

### Практические работы

Приведение помещения кухни в соответствие с требованиями санитарии и гигиены. Проведение сухой и влажной уборки. Освоение способов применения различных моющих и чистящих средств. Рациональное размещение инструментов на рабочих местах. Выполнение правил гигиены вовремя приготовления пищи. Выполнение правил техники безопасности вовремя приготовления пищи.

2) Сервировка стола. Правила поведения за столом. Бутерброды.

### Основные теоретические сведения

Составление меню на завтрак. Правила подачи горячих напитков. Столовые приборы и правила пользования ими. Эстетическое оформление стола.

Правила поведения за столом.

### Практические работы

Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Виды бутербродов. Приготовление бутербродов. Способы оформления открытых бутербродов. Условия и сроки хранения бутербродов.

3) Первичная обработка овощей. Салаты.

### Основные теоретические сведения

Виды овощей. Содержание в них витаминов. Виды салатов. Изменение содержания витаминов и минеральных веществ в зависимости от условий кулинарной обработки.

### Практические работы

Применение современных инструментов и приспособлений для механической обработки и нарезки овощей. Фигурная нарезка овощей для художественного оформления салатов. Приготовление блюд из сырых и вареных овощей. Жаренье овощей и определение их готовности.

Складывание тканевых и бумажных салфеток различными способами.

4) Блюда из картофеля.

### Основные теоретические сведения

Что растёт в поле и огороде. История появления картофеля на Руси.

Выращивание картофеля в России. Разнообразие блюд из картофеля.

### Практические работы

Инструменты для работы с картофелем. Обработка и нарезка картофеля 2 – 3 способами: соломка, ломтики, кружочки. Приготовление картофеля отварного, картофеля жареного и определение их готовности.

5) Супы.

Основные теоретические сведения

Значение первых блюд в питании. Классификация супов по способу приготовления. Суп-пюре. Использование отваров (овощных, крупяных) для приготовления супов.

Практические работы

Приготовление молочного суп, суп - пюре из свежих овощей, с использованием блендера. Молочный суп на выбор (вермишелевый или рисовый).

6) Блюда мучные и крупяные.

Основные теоретические сведения

Питательная ценность круп, обработка. Приготовление каш. Изделия из круп (каши, биточки, запеканки, пудинги, крупяные гарниры). Макароны изделия. Виды макаронных изделий.

Практические работы

Приготовление отварных макаронных изделий (вермишель). Приготовление каши рассыпчатой (гречневой, рисовой — по выбору).

7) Изделия из теста.

Основные теоретические сведения

Виды теста (блинное тесто, песочное). Состав теста. Рецепт теста. Различие по консистенции.

Практические работы

Приготовление оладьев, блинов, песочного печенья, шарлотки, манника, пиццы.

8) Молочные и яичные блюда.

Основные теоретические сведения

Значение молочных блюд (питательные и вкусовые качества). Изделия из творога (сырники, вареники, запеканки, пудинги). Пищевая ценность яиц (питательные и кулинарные качества). Блюда из яиц (яичницы, омлеты, яйца отварные).

Практические работы

Приготовление ленивых вареников, яичницы, яйца отварные).

9) Сладкие блюда и напитки.

Основные теоретические сведения

Технология приготовления сладких блюд.

Значение и вкусовые качества сладких блюд. Посуда чайная, для кофе. Горячие и холодные напитки Семейные традиции. Приглашение гостей. Оформление подарка. Значение подарков.

Практические работы

Заваривание чая. Приготовление праздничных блюд. Блюда по - желанию.

Список воспитанников:

- 1) Кокошкина Виктория
- 2) Лаптандер Мария
- 3) Пустозерский Всеволод
- 4) Явтысый Эльдар
- 5) Петрова Анастасия
- 6) Буслаева Полина
- 7) Чупрова Ксения
- 8) Чупрова Виктория
- 9) Жданова Кира
- 10) Буслаева Ирина
- 11) Тайбарей София
- 12) Жданов Роман
- 13) Жданов Виктор

График работы кружка:

Суббота	10-00 - 12-00
Воскресенье	14-00 – 16-00

Список литературы

1. В. Д. Симоненко, Технология. Обслуживающий труд, М, 2009 г.
2. Из истории русской кулинарной культуры. – М.: Центрполиграф, 1996
3. Здоровое питание. Жукова В. Н.
4. Тайны кулинарии Вишняченко Т. Н.
5. Головкин А. Кухня без секретов, Москва, 1991
6. <https://infourok.ru/material.html?mid=104031>