

Государственное бюджетное образовательное учреждение для детей –
сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Калязинский детский дом «Родничок»

СОГЛАСОВАНО:

Педсовет ГКУ Калязинский детский дом

Протокол № 58

От «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКУ Калязинский детский дом

С.А. Новожилова

Приказ № 1 от «01» сентября 2021 г.



Адаптированная программа

«Кулинария»

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст детей: 12-16 лет

Составитель: воспитатель
Гапурджанова Анна Владимировна.

г. Калязин. 2021 г.

Государственное бюджетное образовательное учреждение для детей –
сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Калязинский детский дом «Родничок»

СОГЛАСОВАНО:

Педсовет ГКУ Калязинский детский дом

Протокол № 58

От «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКУ Калязинский детский дом
С.А.Новожилова
Приказ № 9 от «01» сентября 2021 г.



Адаптированная программа

«Кулинария»

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст детей: 12-16 лет

Составитель: воспитатель
Гапурджанова Анна Владимировна.

г. Калязин. 2021 г.

Пояснительная записка

Воспитанники детского дома испытывают большие трудности в начале самостоятельной жизни, не умеют решать повседневные вопросы. Учитывая особый образ жизни детского дома, 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 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. Особой популярностью у них пользуются кружки по кулинарии, в которых дети с удовольствием учатся готовить.

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 относиться к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего

народа, своих семей.

Воспитанники детских домов 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;

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 35 часов учебного времени, предполагает сочетание теоретических и практических знаний. 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.

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 35 час/год)

Дидактическое обеспечение

- интернет- ресурсы
- книги о вкусной и здоровой пище
- журналы о кулинарии

Содержание рабочей программы

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. Практическое занятие.	Теория: Правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов. Практика: Сервировка стола.	1
Бутерброды.	Инструктаж.. 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.. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей. Практика: салаты из моркови, капусты, картофель отварной, жареный, картофельное пюре.	2
Основы рационального питания.	Инструктаж.. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Рациональное питание. Обмен веществ и энергии Различные виды завтраков	3

		Практика: Пшенная (рисовая) каша с тыквой. Приготовление блюд из яиц	
		Приготовление плавленого сыра из творога	
Заготовка продуктов в прок.	Инструктаж. 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.	2
Блюда из мяса и рыбы	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды мясных и рыбных продуктов. Виды из полуфабрикатов из рубленного мяса. Практика: изготовление котлет. Приготовление рыбы под маринадом	2
Растительные продукты питания.	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Практика: Приготовление драников, картофельных котлет.	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. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды супов, последовательность закладки продуктов в суп Практика: приготовление куриного бульона с лапшой, борща, горохового супа	3

Вторые блюда	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека Практика: приготовление гречневой каша с мясом, макароны с сыром. Приготовление плова с курой	3
Секреты вкусной выпечки.	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Историческая справка. Особенности приготовления теста. Практика: приготовление сдобного дрожжевого теста, выпечка булочек.	1
Различные мучные блюда	Инструктаж.. Практическое занятие. Дегустация	Теория: разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного, бисквитного и дрожжевого теста. Практика: выпечка блинов, оладий, «хвороста», пирожков, вафельных трубочек на сковороде, пиццы.	6
Праздничные салаты	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Приготовление салатов «Оливье», «Мимоза», «Сельдь под шубой»	2
История русской кухни.	Инструктаж. 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
Итоговое занятие		Теория: закрепление пройденного, оформление рецептов. Практика: заключительное чаепитие.	1

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол- во часов всего	Теория	Практика
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	1	-
2	История возникновения кулинарии В гостях у этикета.	1	1	-
3.	Сервировка стола. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов.	1		1
4 .	Разновидности бутербродов.	1		1
5.	Витамины. Овощные салаты. Блюда из овощей.	2		2
6.	Основы рационального питания	3	1	2
7.	Соль и сахар. Заготовка продуктов в прок.	2	1	1
8.	Праздничные салаты	2	0,5	1,5
9.	Животные продукты питания.	2	1	1
10.	Растительные продукты питания. Виды круп.	1		1

11.				
12.	Что такое меню. Составление меню.	1	1	
13.	Первые блюда	3	0,5	2,5
14.	Вторые блюда	3	0,5	2,5
15.	Секреты вкусной выпечки.	1		1
16.	Мучные блюда. Дрожжевое и без дрожжевое тесто.	6	1	5
17.	История русской кухни. Приготовление блюд русской кухни	4	1	3
18.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	35	9,5	24,5

Требования к уровню подготовки обучающихся

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.

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.