**ГУСО «Борзинский ЦПДОПР «Светлячок»**

**Г. Борзя, 2017г**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Введение**
2. **Пояснительная записка**
3. **Цель, задачи**
4. **Тематический план**
5. **Методическое обеспечение программы**
6. **Содержание дополнительной программы**

**ВВЕДЕНИЕ**

 Кухня – это в своем роде искусство, которое приобретается не годами, а десятками лет опыта. И этот десяток лет неопытности иногда очень дорого обходится, особенно молодым людям. И нередко приходится слышать, вследствие этого, и о не удовольствиях в семейной жизни, отсутствием взаимопонимания.

Также домашняя кухня – далеко не маловажный фактор, определяющий здоровье человека. Хорошее рациональное питание (что совершенно не значит сверхизысканное и очень дорогое) предупреждает отклонения в здоровье, возникновение напряженности, агрессивности, просто плохого настроения.

Молодые люди редко осознают, что сытный завтрак может дать заряд хорошего настроения на весь предстоящий день, "пропущенный" же завтрак уже в полдень может стать причиной конфликта на работе, а позже завершится домашней ссорой.

Очень важно организовать свой быт так, чтобы еда приносила радость, была полезной, немудреной и аппетитной.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в современном российском обществе реализуется, в основном, в детских центрах для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, которые остаются основными социальными институтами, обеспечивающими воспитательный процесс и подготовку осиротевших детей к жизни в обществе. Учитывая особый образ жизни в детских центрах, который культивирует в детях такие качества, как беспомощность, потребительство, приспособленчество, возникла необходимость подготовки воспитанников к самостоятельной жизни, сформировать у них определенные социальные знания, умения, навыки.

 По статистическим данным на вопрос о трудностях, возникающих перед выпускниками детских домов, 50%детей ответили, что это неумение готовить, самостоятельно распределять имеющиеся средства для проживания, устраивать быт. Поэтому, организация кружка кулинарии, его работа поможет подготовить детей-сирот к преодолению трудностей социализации.

Программа кружка «Поваренок» рассчитана на тех, кто делает первые шаги, знакомит с кухней, хозяйством вообще, позволяет научиться быть экономным, хорошо ориентироваться в многообразии продуктов.

 В жизни каждого ребенка бывает много праздников, хочется, чтобы и эти дети умели правильно организовать его, составить программу, подготовить праздничный стол, хорошо сервировать его. Ведь каждый ребенок, девочка или мальчик, становятся взрослыми, если они в детстве будут знать, уметь и проводить торжества, то и в дальнейшей своей взрослой жизни смогут подготовиться к любому семейному мероприятию, традиционному празднику, стать гостеприимными хозяевами.

Программа кружка "Поваренок" имеет художественную направленность.

Срок реализации программы – 1год. Это позволяет, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт воспитанников как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков.

**ЦЕЛЬ:**

* Подготовка детей к самостоятельной трудовой жизни в условиях рыночной экономики

**ЗАДАЧИ:**

1. формировать начальные обще трудовые умения ручного труда, основы трудовой культуры, умения кооперации и сотрудничества;
2. способствовать профессиональному самоопределению через формирование основных знаний, умений и навыков приготовления пищи, особенностях кулинарной обработки;
3. приобщать к истокам русской культуры, к русским национальным и семейным традициям;
4. способствовать творческому развитию детей;
5. вырабатывать навыки здорового образа жизни.

В кружке занимаются девочки и мальчики в возрасте от 12 до 16 лет, так как именно в этом возрасте воспитанники психологически готовы к накоплению социального опыта. Набор детей свободный, состав группы – переменный. Количество обучающихся – 15человек

Программа занятий рассчитана на 1 год.

 Набор и комплектование группы проводится один раз в год, январе месяце.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Часы** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие на тему: «Разговор о правильном питании». Техника безопасности. Гигиена приготовления пищи. | 1 | 1 |  |
| 2 | Приготовление бутербродов | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Приготовление каш | 3 | 1 | 2 |
| 4 | Приготовление супов | 3 | 1 | 2 |
| 5 | Кондитерские изделия (пироги, торты, печенье, булочки и т.д.) | 6 | 2 | 4 |
| 6 | Приготовление гарниров | 3 | 1 | 2 |
| 7 | Мясные блюда | 3 | 1 | 2 |
| 8 | Сервировка стола. Холодные блюда, нарезки. Правила поведения за столом. Тестирование. | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Изделия из яиц и творога | 4 | 1 | 3 |
| 10 | Изделия из макарон | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Сладкие напитки и соки. | 2 | 1 | 1 |
| 12 | Консервирование | 2 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1** | **1 год обучения****Вводное занятие** | **1** | **1** | **-** |
| **2** | **Гигиена приготовления пищи** | **2** | **1** | **1** |
| **3** | **Техника безопасности на занятиях по кулинарии** | **2** | **1** | **1** |
| **4** | **Сервировка стола. Правила поведения за столом** | **3** | **1** | **2** |
| **5** | **Холодные блюда и закуски.** | **6** | **3** | **3** |
| **6** | **Первые блюда.** | **6** | **3** | **3** |
| **7** | **Изделия из круп.** | **6** | **3** | **3** |
| **8** | **Овощные гарниры.** | **4** | **2** | **2** |
| **9** | **Итоговое занятие** | **2** | **-** | **2** |
|  |  | **32** | **15** | **17** |
| **1** | **2 год обучения****Мясные блюда.** | **6** | **2** | **4** |
| **2** | **Рыбные блюда.** | **6** | **2** | **4** |
| **3** | **Изделия из яиц и творога.** | **4** | **2** | **2** |
| **5** | **Сладкие блюда и напитки.** | **2** | **1** | **1** |
| **6** | **Изделия из теста.** | **6** | **3** | **3** |
| **7** | **Консервирование овощей, фруктов и ягод.** | **4** | **2** | **2** |
| **8** | **Итоговое занятие** | **2** | **-** | **2** |
|  |  | **24** | **12** | **18** |

**СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

1. **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ**. Значение питания в жизни человека. Состав пищи (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, вода). Режим питания ребенка. Меню.
2. **ГИГИЕНА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ**. Содержание в чистоте кухни и инвентаря. Личная гигиена во время приготовления пищи. Специальная одежда (передник, косынка, колпак, сменная обувь). Хранение и обработка продуктов. Аптечка. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА. Выполнение правил гигиены во время приготовления пищи.
3. **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО КУЛИНАРИИ.** Правила пользования нагревательными приборами. Правила обращения с режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами. Практическая работа. Выполнение правил техники безопасности во время приготовления пищи.
4. **СЕРВИРОВКА СТОЛА. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЕ ЗА СТОЛОМ**. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину, чаю. Праздничная сервировка стола. Правила поведения за столом. Практические работы: сервировка стола и выполнение правил поведения за столом.
5. **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. Практические работы: Приготовление витаминного салата, винегрета, бутербродов с кильками, сельди с гарниром, забавно оформленных блюд, украшений из овощей и яиц.
6. **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**. Значение первых блюд в питании. Классификация супов по способу приготовления. Практические работы: Приготовление супа из свежих овощей.
7. **ИЗДЕЛИЯ ИЗ КРУП**. Питательная ценность круп, обработка, способы приготовления различных каш. Изделия из круп. Практические работы: Приготовление крупяных биточков и каши рассыпчатой
8. **ОВОЩНЫЕ ГАРНИРЫ**. Значение гарниров из овощей, их вкусовые, питательные и декоративные качества. Практические работы. Приготовление картофельного пюре, картофеля жареного и моркови в молочном соусе.
9. **МЯСНЫЕ БЛЮДА**. Виды мяса, питательная ценность, хранение и обработка мяса. Изделия из рубленного мяса. Оформление вторых блюд из мяса. Практические работы: Приготовление котлетной массы и изделий из нее
10. **РЫБНЫЕ БЛЮДА**. Рыба, рекомендуемая для детского питания. Питательная ценность рыбы. Признаки ее доброкачественности. Обработка мороженой рыбы и филе. Разделка рыбы. Изделия из нее. Практические работы: Разделка рыбы и приготовление рыбы жареной и рыбных котлет.
11. **ИЗДЕЛИЯ ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА**. Значения молочных блюд. Изделия из творога. Пищевая ценность яиц. Блюда из яиц. Практические работы: Приготовление сырников, вареников ленивых и натурального омлета.
12. **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. Практические работы: Приготовление киселя или желе из клюквы, кофе с молоком.
13. **ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА**. Виды теста (лапшовое, дрожжевое, слоеное, песочное, бисквитное, заварное, пряничное). Начинки, кремы, помадки, глазурь. Украшение кондитерских изделий. Практические работы: Приготовление блинчиков, хвороста, печенья, пряников, торта.
14. **КОНСЕРВИРОВАНИЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ЯГОД**. Способы и последовательность консервирования овощей, фруктов, ягод (квашение, соление, пастеризация).
15. **ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**. Демонстрация детьми умения сервировать стол и навыков поведения за столом, конкурс на лучшее оформление холодных блюд, соревнование на правильную и быструю нарезку овощей, викторина, награждение лучших кружковцев, праздничный чай

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В основе организации работы в кружке лежат субъект субъектные взаимоотношения руководителя кружка и детей, где они равноправные партнеры, что обеспечивает комфортный психологический климат, способствующий созданию благоприятных условий для раскрытия и развития способностей каждого ребенка с ориентацией на общечеловеческие ценности.

Основным условием образовательного процесса является систематизация нравственного отношения к труду, к теоретической и практической созидательной деятельности.

Для учебной кухни целесообразно современное оборудование, подвесные шкафы, разделочный стол. Для работы кружка необходим инвентарь: разделочные доски размером 20+25 см в комплектах (комплект состоит из трех досок с обязательной маркировкой с двух сторон – для сырых и вареных овощей, для мяса и рыбы и т.д.), кухонные ножи: маленькие и средние, ложки из нержавеющей стали и деревянные, разливные ложки, дуршлаг, скалка, чайник, подносы, подставки под горячую посуду, миски трех-четырех размеров емкостью от 0,5 до 2 л, кастрюли трех размеров емкостью от 1 до 3 л, сковороды (диаметром 25-30 см), разделочная доска для теста.

Электрооборудование: электроплита, кухонный комбайн; столовая и чайная посуда, в том числе столовый и чайные сервизы – с учетом количества кружковцев.

Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи – наличие спецодежды: передника и косынки для девочек, передника и колпака для мальчиков, а так же сменной обуви.

Руководитель кружка должен строго следить за соблюдением детьми правил гигиены. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды и продуктов можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу.

Работа кружка связана с пользованием нагревательными приборами, с варкой, жареньем и выпечкой продуктов. Это обязывает педагога особое внимание обращать на технику безопасности.

Для обеспечения образовательного процесса используются: планы, конспекты.

Для эффективности усвоения теоретического материала проводятся краткие записи в рабочие тетради, а так же используется наглядный материал: схемы, плакаты, рисунки, муляжи и натуральные образцы продуктов.

Для организации контроля и определения результативности обучения применяется тестирования, анкетирование, вопросники, творческие отчеты в виде утренников.

Основные формы проведения занятий:

- лекции

- беседы

- теоретическая работа.

* практическая работа

Дети учатся самостоятельно готовить блюда с учетом различных меню, правильно сервировать стол, содержать в чистоте кухонные принадлежности и т.д.

В каникулы с детьми проводятся экскурсии на предприятия пищевой и легкой промышленности, в музеи, на выставки. Это расширяет кругозор и развивает эстетический вкус, способствует ориентации в выборе профессии.

Занятия в кружке завершаются итоговым утренником, на котором воспитанники демонстрируют умение приготовлять кулинарные изделия, сервировать праздничный стол и правильно вести себя за столом. На утреннике отмечают лучших кружковцев.

Перед началом работы кружка проводится анкетирование на выявление уровня подготовленности детей. По окончании курса программы тестирование должно определить прогресс развития кулинарных способностей.

Это позволяет определить обучение по программе, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс. Контроль так же дает возможность детям и педагогу увидеть результаты своего труда.

**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**:

* мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду
* пользоваться инструкциями к различным бытовым химическим средствам
* 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 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
* консервировать овощи, фрукты, ягоды
* готовить отдельные блюда для детей ясельного возраста
* организовать праздничный стол соответственный данному празднику
* составить праздничную программу
* готовить русские национальные блюда