

Краевое государственное казенное учреждение  
«Организация, осуществляющая обучение, для детей-сирот и детей, оставшихся без  
попечения родителей «Детский дом № 14»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

КГКУ Детского дома 14

 С.В. Зародова

« 01 » ноября 20 17 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор КГКУ Детского дома 14

 И.В. Нестеренко

ноября 20 17 г.



# Программа дополнительного образования «Поварёшка» 2017-2019 гг.



Программа разработана:

воспитателем КГКУ Детского дома 14

Ардышевой Анжеликой Викторовной

г. Бикин

2017 год

## *Паспорт программы*

Наименование программы	«Поварёшка»
Основания для разработки программы	- социальная адаптация детей детского дома, подготовка воспитанников к самостоятельной жизни; - формирование общей культуры личности.
Исполнители программы	Ардышева Анжелика Викторовна
Цели и задачи программы	<b><u>ЦЕЛИ:</u></b> - социальная адаптация детей детского дома и интеграция их в общество; - формирование у воспитанников детского дома навыков самостоятельного приготовления разнообразной и здоровой пищи. <b><u>ЗАДАЧИ:</u></b> - формирование знаний, умения и навыки технологии приготовления блюд; - освоение технологических знаний, основ культуры; - овладение специальными умениями, необходимыми для поиска технологической информации, создания продуктов труда, ведения домашнего хозяйства, самостоятельного и осознанного определения своих жизненных планов, безопасными приёмами труда; - развитие познавательных интересов, пространственного воображения, интеллектуальных, творческих, коммуникативных и организаторских способностей; - воспитание целеустремлённости, трудолюбия, аккуратности, бережливости и предприимчивости; - воспитание ответственности за результаты своей деятельности, уважительное отношение к людям различных профессий и результатам их труда.
Основные направления деятельности по реализации программы	- личностное развитие, социальная адаптация воспитанников; - трудовое воспитание; - художественно-эстетическое воспитание.
Возраст детей, участвующих в реализации программы	7-18 лет
Сроки реализации программы	2017 -2019 гг.

Ожидаемые результаты	<p>Ожидаемый результат предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- развитие способностей ориентирования в многообразии продуктов питания;</li><li>- умение предъявлять санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;</li><li>- умение составлять разнообразное меню;</li><li>- умение самостоятельно готовить различные блюда;</li><li>- улучшение показателей адаптации в обществе;</li><li>- подготовленность к преодолению трудностей социализации.</li></ul> <p>Воспитанники должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду, - пользоваться инструкциями к различным бытовым средствам;</li><li>- накрывать стол с учетом различного меню;</li><li>- делать нарезку продуктов ножами нескольких видов;</li><li>- готовить первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов, третьи блюда;</li><li>- готовить изделия из теста;</li><li>- организовать праздничный стол соответственный конкретному празднику.</li></ul>
----------------------	--

## *Пояснительная записка*

Общеизвестны трудности адаптации выпускника детского дома к самостоятельной жизни. Учитывая особый образ жизни в детском доме, который культивирует в детях такие качества, как беспомощность, потребительство, приспособленчество, возникла необходимость подготовки воспитанников к самостоятельной жизни и формирования у них определенных социальных знаний, умений, навыков.

Основными целями и задачами программы является получение детьми дополнительных знаний, умений и навыков по кулинарии, необходимых для дальнейшего применения в быту.

Воспитанники изучат: правила санитарии и гигиены при кулинарных работах; безопасные приемы работы с кулинарным оборудованием и инструментами; познакомятся историей, обычаями и традициями национальной кухни; узнают различия кухонь; усвоят правила сервировки стола; смогут самостоятельно готовить блюда по рецептам, а также сотрудничать в коллективе.

Особенностью данной программы является то, что у воспитанников появляется возможность широкого и разнообразного применения своих знаний, которые им могут быть полезны после выпуска из детского дома.

Программа не дублирует работы детей в школе, имеет свою специфику. В результате занятий, дети должны получить не только знания и умения, отвечающих стандарту общего образования, но и закрепить свои практические навыки в условиях дома.

## *Реализация программы*

Срок реализации дополнительной образовательной программы составляет два года, что 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.

Занятия группы проводятся по 1 академическому часу (45 минут) Два раз в неделю.

План кружка составлен с учетом разновозрастной группы. Формы и методы работы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности.

Основными формами образовательного процесса являются:

- беседы;
- теоретическая работа;
- практическая работа.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитанникам дается самостоятельные задания с учетом его возможности);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или при отработке определенного технологического приема);

- групповая (разделение на мини группы для выполнения определенной работы).

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

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.

Для контроля за усвоением изученного материала будут использоваться - тесты, проверочные, практические работы.

Система контроля знаний будет осуществляться после каждого года обучения, а также после прохождения основных блоков программы с целью проверки знаний, умений, навыков. Программа предполагает использовать формы контроля: собеседование, тестирование, соревнование и творческие задания.

Критерием уровня эффективности программы является усвоение образовательной части, повышение интеллектуального уровня, воспитанности и готовности к самостоятельной жизни в плане организации своего быта.

### ***Учебно-тематический план***

№	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
<i>1 год</i>				
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	Гигиена приготовления пищи.	3	1	2
3.	Техника безопасности на занятиях по кулинарии.	3	1	2
4.	Сервировка стола. Правила поведения за столом.	6	2	4
5.	Первичная обработка овощей.	3	1	2
6.	Холодные блюда и закуски.	14	4	10
7.	Новогодний праздник.	4	2	2
8.	Первые блюда.	12	2	10
9.	Блюда из круп и макаронных изделий.	5	2	3
10.	Овощные гарниры.	5	1	4
11.	Итоговое занятие.	4	-	4

<i>2 год</i>				
1.	Мясные блюда.	6	1	5
2.	Рыбные блюда.	4	1	3
3.	Изделия из яиц и творога.	6	1	5
4.	Масленица.	4	2	2
5.	Сладкие блюда и напитки.	6	1	5
6.	Изделия из теста.	14	2	12
7.	Праздничная выпечка - Пасха.	3	1	2
8.	Полуфабрикаты.	5	1	4
9.	Блюда из продуктов быстрого приготовления.	3	1	2
10.	Приготовление в походных условиях.	6	1	5
11.	Итоговое занятие.	4	-	4

## *Содержание программы*

### *1 год*

#### **1. Вводное занятие.**

Значение питания в жизни человека. Состав пищи (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, вода). Режим питания. 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 поведения за столом.**

Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину, чаю. Праздничная сервировка стола. Правила поведения за столом.

*Практическая работа.* Сервировка стола и соблюдения правил поведения за столом.

## **5. Первичная обработка овощей.**

Сортировка, мойка, очистка и нарезка. Формы простой, сложной, фигурной нарезки овощей и их применение. Правила обработки овощей с целью сохранения витаминов.

*Практическая работа.* Очистка и нарезка овощей кружочками, соломкой, брусочками, кубиками, дольками и ломтиками.

## **6. 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.

*Практическая работа.* Приготовление витаминного салата, винегрета, бутербродов с килькой, сельди с гарниром, оригинально оформленных блюд, украшений из овощей и яиц.

## **7. Новогодний праздник.**

История праздника. Сервировка и оформление стола. Приготовление праздничных блюд. Салат оливье. Приготовление запечённой птицы. Салат из кальмаров.

## **8. Первые блюда.**

Значение первых блюд в питании. Классификация супов по способу приготовления.

*Практическая работа.* Приготовление супа из свежих овощей, круп.

## **9. Блюда из круп и макаронных изделий.**

Виды круп и макаронных изделий. Правила варки рассыпных, вязких и жидких каш, макаронных изделий. Причины увеличения веса и объёма при варке.

*Практическая работа.* Подготовка к варке круп, бобовых и макаронных изделий. Определение необходимого количества жидкости при варке каш различной консистенции и гарниров из крупы, бобовых и макаронных изделий. Сервировка и подача к столу.

## **10. Овощные гарниры.**

Значение гарниров из овощей, их вкусовые, питательные и декоративные качества.

*Практическая работа.* Приготовление картофельного пюре. Декоративное украшение из картофеля.

## **11. 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 детей, праздничный чай.

### **1. Мясные блюда.**

Виды мяса, питательная ценность, хранение и обработка мяса. Изделия из рубленого мяса. Определение времени варки и жаренья мяса до готовности. Оформление вторых блюд из мяса.

*Практическая работа.* Приготовление котлетной массы и изделий из нее.

### **2. Рыбные блюда.**

Понятие о пищевой ценности рыбы. Возможности кулинарного использования рыбы разных пород. Технология и санитарные условия первичной и тепловой рыбы.

*Практическая работа.* Подбор инструментов и оборудования для разделки рыбы. Первичная обработка чешуйчатой рыбы. Варка, и жаренье рыбы в целом виде, звеньями, порционными кусками. Определение готовности блюд из рыбы. Сервировка и подача к столу.

### **3. Изделия из яиц и творога.**

Значения молочных блюд. Изделия из творога. Пищевая ценность яиц. Блюда из яиц.

*Практическая работа.* Приготовление сырников, вареников ленивых и натурального омлета.

### **4. Масленица.**

История праздника. Праздничная программа. Оформление стола. Приготовление блинов.

### **5. 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.

*Практическая работа.* Приготовление киселя или желе из клюквы, кофе с молоком.

### **6. Изделия из теста.**

Виды теста (лапшовое, дрожжевое, слоеное, песочное, бисквитное, заварное, пряничное). Начинки, кремы, помадки, глазурь. Украшение кондитерских изделий.

*Практическая работа.* Приготовление блинчиков, хвороста, печенья, пряников, торта.

### **7. Праздничная выпечка - Пасха.**

История праздника. Оформление стола.

*Практическая работа.* Выпечка пасхальной сдобы, украшения выпечки.

## **8. Полуфабрикаты.**

Значение и место полуфабрикатов в питании. Виды полуфабрикатов, сроки и способы хранения. Особенности кулинарного использования и санитарные условия обработки полуфабрикатов.

*Практическая работа.* Изготовление полуфабрикатов. Приготовление.

## **9. Блюда из продуктов быстрого приготовления.**

Значение и место продуктов быстрого приготовления в питании. Виды продуктов быстрого приготовления, сроки и способы хранения. Особенности кулинарного использования продуктов быстрого приготовления.

*Практическая работа.* Приготовление пельменей, вареников, салат из лапши (быстро запариваемой).

## **10. Приготовление в походных условиях.**

Обеспечение сохранности продуктов. Посуда для приготовления пищи в походных условиях. Природные источники воды. Способы обеззараживания воды. Способы разогрева и приготовления пищи в походных условиях. Соблюдение мер противопожарной безопасности. Сервировка и подача к столу.

*Практическая работа.* Расчет количества, состава и стоимости продуктов. Приготовление запечённой картошки на углях, сосиски на костре.

## **11. 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.

## *Список используемой литературы*

1. Конституция Российской Федерации.
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Бондаренко Э.О., Яровская Н.И. Советы молодой семье, Калининград, 1993.
4. Л.К. Сидорова. Программа социального воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Москва, 2003.
5. Иванова Н.П., Бобылева И.А., Заводилкина О.В., Рыбинский Г.М. Возрастные стандарты социализации детей-сирот, Москва, 1991.
6. Иконников Г.Г. Социальная адаптация. Программа подготовки детей-сирот к самостоятельной жизни и преодолению трудностей социализации. Нижегородский гуманитарный центр, 1998.
7. Головков А. Кухня без секретов, Москва, 1991.
8. Национальные кухни наших народов. - М. Центрполиграф, 1997.
9. Кучук Н.П. 3000 советов, Краснодар, 1991.