****

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, «ЧЕРНЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ,**

**С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

155116, Ивановская область, Лежневский район, с. Чернцы, ул. Санаторная, д. 1,

 тел./факс 8(49357) 2-41-23, e-mail: chern\_shi@ivreg.ru

Принята на заседании

педагогического совета

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №

 Утверждаю:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

директор ОГКОУ Чернцкой

школы-интерната

 С.Б. Теряева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа
**«Основы кулинарии»**

Возраст обучающихся: *13- 17 лет*
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Васильева И.В.

воспитатель

2024-2025

 **Пояснительная записка**

Воспитанники школы-интерната испытывают большие трудности в начале самостоятельной жизни, не умеют решать повседневные вопросы. Ведь воспитанники школы -интернат едят в столовой, живут в условиях общежития, соблюдают режим. Учитывая особый образ жизни школы -интернат, 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. 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. Особенной 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 относится к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа, своих семей. Воспитанники школы - интернат 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 школы - интернат приготовлению здоровой питательной пищи из доступных продуктов.Дать воспитанникам 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;

- 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.

 **Общая характеристика.**

Программа рассчитана на 57 часов учебного времени, предполагает сочетание теоретических практических знаний – практическим занятиям отводиться 70 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполняют практические работы, проекты. 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. Из-за большого объёма практических работ на изучения отводится 1,5 часа в неделю.

**Возраст детей,  участвующих в реализации программы**.

Программа ориентирована на воспитанников с 13 – 17 лет. Приобретённые на занятиях знания и навыки помогут воспитанникам в повседневной жизни. Формы и методы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Программа кружка рассчитана на тех, кто делает первые шаги в приготовлении несложных блюд, учит ориентироваться в многообразии продуктов. Занятия в кружке 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 ( 1,5часа), 57 час/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 имеется большой светлый кабинет(кухня). Он оборудован системами хозяйственного, питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией и водостоками. Помещение хорошо освещено и проветривается. В наличии имеется оборудование: плита электрическая с жарочным шкафом, холодильник, микроволновая печь , миксер, блендер, электрическая блинница . Набор столовой мебели: столы кухонные, шкафы для посуды, доски деревянные разделочные, сушилки для тарелок. Посуда: кастрюли, сковороды, тарелки, ложки, набор чайной посуды, ведро эмалированное, чайники заварные, набор ножей, чайный сервиз, чайник, косынки, фартуки, моющие средства. Все продукты, необходимые для приготовления блюд, приобретаются путём выписки их с хозяйственного склада школы и спонсорской помощи.

 **Учебный план кружка «Основы кулинарии».**

**2024-2025 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема занятия.****Дата проведения.** | **Форма проведения** | **Содержание.****Теория. Практика** | **Кол-во****часов**  | **Кол-во****занятий** | **Форма контроля** |
| Вводное занятие.  | Беседа. Презентация.  | **Теория:**Правила безопасности при проведении кулинарных работ, правила санитарии и гигиены. Состав пищи. Подсчет калорийности, содержания витаминов, минеральных веществ. Правила выбора различных продуктов.**Практика:** Ознакомление с оборудованием кухни, чтение этикеток. | 30мин 1 |  1 | Первичный контроль, наблюдение и корректировка  |
| История возникновения кулинарии.  | Инструктаж.Интерактивная игра. | **Теория:** Знакомство с историей возникновения кулинарии, правилами этикета во время приёма пищи.**Практика: «**Этикет от А до Я» - азбука правил хорошего тона. | 30мин 1 |  1 | Предварительная проверка, совместная корректировка |
| Сервировка стола |  Беседа с элементами презентации.С/р игра. Практическое занятие. | **Теория:** Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину . Назначение столовых приборов. **Практика**: «Встречаем гостей». | 30мин 1 |  1  | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Бутерброды.  | Инструктаж.Презентация. Практическое занятие. Дегустация. | **Теория:**Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, роль бутербродов в рационе. Правила нарезки гастрономических продуктов. Приемы оформления бутербродов. Правила употребления бутербродов. **Практика:**Изготовление открытых, закрытых бутербродов, канапе и горячих бутербродов в духовке. | 30мин  1 |  1  | Предварительная проверка на уровне понимания, корректировка действий в течение занятия. |
| Блюда из овощей. Салаты.Овощные гарниры |  Инструктаж.Беседа. Практическое занятие.Дегустация.Инструктаж.Презентация. Практическое занятие.Дегустация. | **Теория:** Виды овощей и их полезные свойства.. Первичная и тепловая обработка овощей.**Практика:** Изготовление салатов «Витаминный» и «Оливье». **Теория:** Разнообразие овощных блюд.**Практика:** Изготовление картофельного пюре и тушёной капусты. | 30мин 1 30мин  1  |  2 | Наглядный показ, наблюдение и корректировкаНаглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Основы рационального питания.  | Инструктаж.Беседа. Практическое занятие.Дегустация. | **Теория:** Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Подсчет калорийности, содержания витаминов, минеральных веществ. Составление меню на день.**Практика:**Составление схем приготовления различных блюд. Работа с технологическими картами . Приготовление пшенной каши с тыквой. | 30мин 1 |  1 | Совместная деятельностьНаглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| Способы обработки пищевых продуктов.  | Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.**Практика:**Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление вареников в пароварке. | 30мин 1 |  1 | Совместная деятельностьНаглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| Заготовка продуктов в прок.  | Инструктаж. Презентация. 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. | 30мин 1 |  1 | Совместная деятельностьНаглядный показ. Наблюдение и корректировка  |
| Холодные закуски.  | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Разнообразие вариантов приготовления закусок.**Практика:** Оформлениеразличных видов нарезки по техники Карвинг. Правильная нарезка колбасы, твердого сыра, приготовление закуски. | 30мин 1 |  1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Блюда из мяса.  | Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация.. | **Теория:** Виды мясных продуктов. Полуфабрикаты.**Практика:** изготовление котлет, запекание мяса в духовке. | 30мин1  |  1 | Совместная деятельностьНаглядный показ. Наблюдение и корректировка  |
| Молоко и молочные продукты. Блюда из творога | Инструктаж. Презентация Практическое занятие. ДегустацияИнструктаж Практическое занятие.Дегустация | **Теория:** Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.**Практика:** Приготовление молочной лапши.**Теория**: Знакомство с особенностями молочной пищи и возможностях её сочетания с продуктами растительного и животного происхождения. Правила приготовления сырников и вареников с творогом. **Практика:** Самостоятельная работа – выбор продуктов для украшения сырников. Знакомство с режимом питания. Приготовление сырников и вареников с творогом. | 30мин 130мин 1 |  2   | Наглядный показ, наблюдение и корректировка Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Растительные продукты питания.  | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация  | **Теория:** Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. **Практика:** Приготовление блюд из пищевых растений : картофельные оладьи, винегрет. | 30мин 1 |  1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Блюда из яиц | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация  | **Теория:** Разнообразие блюд из яиц. Знакомство с принципами здорового и правильного питания . Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.**Практика:** Приготовление блюд из яйца: домашнего майонеза, яйцо Пашот, омлет с зелёным луком. | 30мин 1 |  1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка  |
| Что такое меню?  | Инструктаж. Беседа. Практическое занятие.Дегустация. | **Теория:** расчет продуктов на день, разработка меню.**Практика:** составление меню на день, праздничного меню. Приготовление фруктового зефира. | 30мин 1 |  1 | Проверка на уровне понимания, корректировка действий в течение занятия.  |
| История чая.  | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация  | **Теория:** История появления чая, сорта, состав. Роль чая в жизни человека. Правила чаепития и сервировки стола.**Практика**:.Приготовление травяного фито чая и чизкейков без выпечки.  | 30мин 1 |  1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка  |
| Первые блюда.Борщ.Сырный суп. | Инструктаж. Беседа. Практическое занятие. Дегустация. Инструктаж.Беседа. Практическое занятие.Дегустация. | **Теория:** Виды супов, последовательность закладки продуктов в суп.**Практика:** Приготовление борща.**Теория:** Разнообразие супов. Польза первого блюда для здоровья человека.**Практика:** Различные способы складывания салфеток. Приготовление сырного супа. | 30мин  130мин 1 | 2 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| Вторые блюда.Каши.Блюда из макарон.Блюда из круп.Блюда из картофеля.Драники.Гарниры из картофеля. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация  Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация Инструктаж. Практическое занятие.Дегустация.Инструктаж Практическое занятие.ДегустацияИнструктаж Практическое занятие.Дегустация. | **Теория:** Виды круп и макаронных изделий. Роль углеводов в рационе человека. **Практика:** Приготовление каши «Дружба » с тыквой .**Теория:** Соотношение жидкости и сухого продукта в блюде. Правила варки макаронных изделий.**Практика:** Приготовление макарон с сыром .**Теория:** Насекомые и животные, опасные для продуктов, способы защиты от них.**Практика:** Приготовление гречневой каши с тушёнкой и заливного пирога «Манник».**Теория:** история появления картофеля на Руси, роль картофеля в жизни человека, какие блюда можно приготовить из картофеля.**Практика:** Приготовление драников.**Теория:** Знакомство с правиламичистки и работы с картофелем.**Практика:** Приготовление запеченного картофеля со сметаной и сыром. | 30мин 130мин  130мин 130мин 130мин 1 |   5 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка Наглядный показ, наблюдение и корректировка  |
| Третьи блюда.Десерты.Горячие напитки. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. ДегустацияИнструктаж. Практическое занятие. Дегустация.  | **Теория:** знакомство с видами третьих блюд: мороженым, пирожным, муссом, желе.**Практика:** приготовление кондитерских колбасок, фруктового желе.**Теория:** Назначение столовых приборов.Виды горячих напитков. **Практика:**Приготовление киселя и компота из сухофруктов. |  30мин   130мин  1 |  2 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка  |
| Секреты вкусной выпечки.Дрожжевое, бисквитное тесто.Как на масляной неделе…Пресное, песочное тесто.Слоёное тесто | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.ДегустацияИнструктаж. Практическое занятие. ДегустацияИнструктаж. Практическое занятие. ДегустацияИнструктаж. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Историческая справка. Особенности приготовления бисквитного и дрожжевого теста.**Практика:** выпечка булочек из дрожжевого теста и бисквитного пирога «Шарлотка».**Теория:** История возникновения блинов, технология приготовления **,** разновидность блинов и начинок. **Практика:** Выпечка блинов и оладушек с различными начинками.**Теория:** разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного и песочного теста.**Практика:** пирожков из пресного теста и печенья из песочного теста.**Теория:** Знакомство с рецептами приготовления слоёного теста. Правила сервировки стола к чаю.**Практика:** Приготовление пирожного «Язычки » и торта «Наполеон».  | 30мин  130мин 130мин 130мин  1 |  4 | Совместная деятельностьНаглядный показ. Наблюдение и корректировкаСовместная деятельностьНаглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| История русской кухни. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной русской кухне.**Практика:** Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление вареников с картофелем и луком. | 30мин 1 |  1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка  |
| Рыбные блюда. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Рыба, рекомендуемая для детского питания. Питательная ценность рыбы. Признаки ее доброкачественности. Обработка мороженой рыбы и филе. Разделка рыбы. Изделия из нее.**Практика:** Салат из консервированной рыбы. Бутерброды с рыбой. | 30мин  1 |  1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка  |
| Сладкие блюда и напитки. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Значение и вкусовые качества сладких блюд. Роль десерта в праздничном обеде. Технология приготовления сладких блюд . Горячие и холодные напитки. Способы приготовления горячих напитков. **Практика:** Приготовление десерта из печенья – Тирамису. Приготовление кофе с молоком. | 30мин 1 |  1 | Совместная деятельностьНаглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| Фруктовый салат. | Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация | **Теория :** Польза фруктов для здоровья человека.Правила ухода за бытовыми кухонными приборами.**Практика:** Приготовление фруктового салата. Уход за бытовыми кухонными приборами. | 30мин 1 |  1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка  |
| Пасхальный кулич  | Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** История возникновения пасхального кулича. Традиции и обычаи празднования светлого праздника Пасхи.**Практика:** Приготовление пасхального кулича. Мастер-класс по окрашиванию яиц. | 30мин 1 |  1 | Совместная деятельностьНаглядный показ. Наблюдение и корректировка  |
| Домашняя экономика. | Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Умение распределять ежемесячный доход на потребности семьи, коммунальные расходы, питание и прочие расходы**Практика:** Расчет бюджета семьи. Приготовление пиццы. | 30мин 1 |  1 | Проверка на уровне понимания, корректировка действий в течение занятия. |
|  «Хлеб - всему голова!» | Инструктаж.Практическое занятие. Презентация : Дегустация | **Теория:** Беседа о бережном отношении к хлебу. Обогатить представления о приготовлении блюд из хлеба. Раскрыть секрет использования хлеба. **Практика:** Изготовление горячих бутербродов с разной начинкой, канапе. Сервировка фуршетного стола. | 30мин 1 |  1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка  |
| Итоговое занятие | Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация. | **Теория: З**акрепление пройденного, тестирование «Чему мы научились» , оформление рецептов.**Практика**: «Кулинарный поединок». | 30мин 1 |  1 |  Итоговая проверка на уровне понимания, корректировка действий в течение занятия. |
|  |  |  **Итого:**  |  5 7  |  38 |  |

**Календарно – тематическое планирование кружка «Основы кулинарии».**

**2024-2025 уч. год**

**Руководитель кружка:** Васильева И.В.

**Время проведения:** Суббота 16:30- 18:00

 Воскресенье 16:30- 18:00

**Место проведения:** специально оборудованная кухня

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения****Разделы** | **Форма проведения** | **Тема занятия** | **Кол-во****часов**  | **Кол-во****занятий** | **Форма контроля** |
| **Вводное занятие.** 08.09.2024г | Беседа. Презентация.  | **Теория:**Правила безопасности при проведении кулинарных работ, правила санитарии и гигиены. Состав пищи. Подсчет калорийности, содержания витаминов, минеральных веществ. Правила выбора различных продуктов.**Практика:** Ознакомление с оборудованием кухни, чтение этикеток. | 30мин 1 |  1 | Первичный контроль, наблюдение и корректировка  |
| **История возникновения кулинарии.** 14.09  | Инструктаж.Интерактивная игра. | **Теория:** Знакомство с историей возникновения кулинарии, правилами этикета во время приёма пищи.**Практика:** Интерактивная игра- **«**Столовый этикет». Приготовление оладий из кабачка. | 30мин 1 |  1 | Предварительная проверка, совместная корректировка |
| **Сервировка стола**22.09 |  Беседа с элементами презентации.С/р игра. Практическое занятие. | **Теория:** Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину . Назначение столовых приборов. **Практика**: «Встречаем гостей». Мастер - класс по складыванию салфеток. | 30мин 1 |  1  | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Бутерброды**. 28.09 | Инструктаж.Презентация. Практическое занятие. Дегустация. | **Теория:**Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, роль бутербродов в рационе. Правила нарезки гастрономических продуктов. Приемы оформления бутербродов. Правила употребления бутербродов. **Практика:**Изготовление открытых, закрытых бутербродов, канапе и горячих бутербродов . | 30мин  1 |  1  | Предварительная проверка на уровне понимания, корректировка действий в течение занятия. |
| **Блюда из овощей.** Салаты06.10 Овощные гарниры12.10. |  Инструктаж.Беседа. Практическое занятие.Дегустация.Инструктаж.Презентация. Практическое занятие.Дегустация. | **Теория:** Виды овощей и их полезные свойства. Первичная и тепловая обработка овощей.**Практика:** Изготовление салатов «Витаминный» и «Оливье». **Теория:** Разнообразие овощных блюд.**Практика:** Изготовление картофельного пюре и тушёной капусты. | 30мин 1 30мин  1  |  2 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Основы рационального питания.** 20.10 | Инструктаж.Беседа. Практическое занятие.Дегустация. | **Теория:** Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Подсчет калорийности, содержания витаминов, минеральных веществ. Составление меню на день.**Практика:**Составление схем приготовления различных блюд. Работа с технологическими картами . Приготовление пшенной каши с тыквой. | 30мин 1 |  1 | Совместная деятельностьНаглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| **Способы обработки пищевых продуктов.** 26.10 | Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.**Практика:**Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление вареников в пароварке. | 30мин 1 |  1 | Совместная деятельностьНаглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| **Заготовка продуктов в прок.** 03.11 | Инструктаж. Презентация. 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 .**Практика:** заготовка продуктов впрок: квашение капусты, компота из яблок. | 30мин 1 |  1 | Совместная деятельностьНаглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| **Холодные закуски.** 09.11  | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Разнообразие вариантов приготовления закусок.**Практика:** Оформлениеразличных видов нарезки по техники Карвинг. Правильная нарезка колбасы, твердого сыра, приготовление закуски. | 30мин 1 |  1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Блюда из мяса.**17.11 | Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация.. | **Теория:** Виды мясных продуктов. Полуфабрикаты.**Практика:** изготовление котлет, запекание мяса в духовке. | 30мин1  |  1 | Совместная деятельностьНаглядный показ. Наблюдение и корректировка  |
| **Молоко и молочные продукты.** 23.11Блюда из творога01.12 | Инструктаж. Презентация Практическое занятие. ДегустацияИнструктаж Практическое занятие.Дегустация | **Теория:** Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.**Практика:** Приготовление молочной лапши.**Теория**: Знакомство с особенностями молочной пищи и возможностях её сочетания с продуктами растительного и животного происхождения. Правила приготовления сырников и вареников с творогом. **Практика:** Самостоятельная работа – выбор продуктов для украшения сырников. Знакомство с режимом питания. Приготовление сырников и вареников с творогом. | 30мин 130мин 1 |  2   | Наглядный показ, наблюдение и корректировка  |
| **Раститель****ные продукты питания.** 07.12 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация  | **Теория:** Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. **Практика:** Приготовление блюд из пищевых растений : картофельные оладьи, винегрет. | 30мин1 |  1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Блюда из яиц**15.12 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация  | **Теория:** Разнообразие блюд из яиц. Знакомство с принципами здорового и правильного питания . Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.**Практика:** Приготовление блюд из яйца: домашнего майонеза, яйцо Пашот, омлет с зелёным луком. | 30мин 1 |  1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка  |
| **Что такое меню?** 21.12 | Инструктаж. Беседа. Практическое занятие.Дегустация. | **Теория:** расчет продуктов на день, разработка меню.**Практика:** составление меню на день, праздничного меню. Приготовление фруктового зефира. | 30мин1 |  1 | Проверка на уровне понимания, корректировка действий в течение занятия.  |
| **История чая.**29.12  | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация  | **Теория:** История появления чая, сорта, состав. Роль чая в жизни человека. Правила чаепития и сервировки стола.**Практика**:.Приготовление травяного фито чая и чизкейков без выпечки. Сервировка чайного стола. | 30мин 1 |  1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка  |
| **Первые блюда.** Борщ.04.01.2025гСырный суп.12.01 | Инструктаж. Беседа. Практическое занятие. Дегустация. Инструктаж.Беседа. Практическое занятие.Дегустация. | **Теория:** Виды супов, последовательность закладки продуктов в суп.**Практика:** Приготовление борща.**Теория:** Разнообразие супов. Польза первого блюда для здоровья человека.**Практика:** Различные способы складывания салфеток. Приготовление сырного супа. | 30мин  130мин 1 | 2 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
| **Вторые блюда.**Каши.18.01Блюда из макарон.26.01Блюда из круп.01.02 Блюда изкартофеля.Драники.09.02Гарниры из картофеля.15.02 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация  Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация Инструктаж. Практическое занятие.Дегустация.Инструктаж Практическое занятие.Дегустация. Инструктаж Практическое занятие.Дегустация. | **Теория:** Виды круп и макаронных изделий. Роль углеводов в рационе человека. **Практика:** Приготовление каши «Дружба » .**Теория:** Соотношение жидкости и сухого продукта в блюде. Правила варки макаронных изделий.**Практика:** Приготовление макарон с сыром .**Теория:** Насекомые и животные, опасные для продуктов, способы защиты от них.**Практика:** Приготовление гречневой каши с тушёнкой и заливного пирога «Манник».**Теория:** история появления картофеля на Руси, роль картофеля в жизни человека, какие блюда можно приготовить из картофеля.**Практика:** Приготовление драников.**Теория:** Знакомство с правиламичистки и работы с картофелем.**Практика:** Приготовление запеченного картофеля со сметаной и сыром. | 30мин 130мин  130мин 130мин 130мин 1 | 5 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка Наглядный показ, наблюдение и корректировка Наглядный показ, наблюдение и корректировка |
|  **Как на масляной неделе…** 23.02**Горячие напитки.**01.03 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. ДегустацияИнструктаж. Практическое занятие. Дегустация.  | **Теория:** История возникновения блинов, технология приготовления **,** разновидность блинов и начинок. **Практика:** Выпечка блинов и оладушек с различными начинками.**Теория:** Горячие и холодные напитки. Способы приготовления горячих напитков. знакомство с видами третьих блюд.**Практика:** Приготовление киселя и компота из с/фруктов. |  30мин   130мин  1 |  2 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка  |
| **Секреты вкусной выпечки.**Дрожжевое, бисквитное тесто09.03 Заливное тесто.15.03Пресное, песочное тесто.23.03Слоёное тесто29.03 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие.ДегустацияИнструктаж. Практическое занятие. ДегустацияИнструктаж. Практическое занятие. ДегустацияИнструктаж. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Историческая справка. Особенности приготовления дрожжевого теста.**Практика:** выпечка булочек и пирожков из дрожжевого теста **Теория:** Особенности приготовления бисквитного заливного теста.**Практика:** выпечка заливного пирога «Шарлотка».**Теория:** разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного и песочного теста.**Практика:** изготовление пиццы .**Теория:** Знакомство с рецептами приготовления слоёного теста. Правила сервировки стола к чаю.**Практика:** Приготовление пирожного «Язычки » и трубочек с белковым заварным кремом. | 30мин 130мин 130мин 130мин  1 |  4 | Совместная деятельностьНаглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| **История русской и национальной кухни.**06.04 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной и русской кухне.**Практика:** Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление лагмана. | 30мин 1 |  1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка  |
| **Рыбные блюда**12.04 | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Рыба, рекомендуемая для детского питания. Питательная ценность рыбы. Признаки ее доброкачественности. Обработка мороженой рыбы и филе. Разделка рыбы. Изделия из нее.**Практика:** Салат из консервированной рыбы. Бутерброды с рыбой. | 30мин  1 |  1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка  |
| **Пасхальный кулич.**20.04  | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** История возникновения пасхального кулича. Традиции и обычаи празднования светлого праздника Пасхи.**Практика:** Приготовление пасхального кулича. Мастер-класс по окрашиванию яиц. | 30мин 1 |  1 | Совместная деятельностьНаглядный показ. Наблюдение и корректировка |
| **Фруктовый салат.**26.04 | Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация | **Теория :** Польза фруктов для здоровья человека.Правила ухода за бытовыми кухонными приборами.**Практика:** Приготовление фруктового салата. Уход за бытовыми кухонными приборами. | 30мин 1 |  1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка  |
| **Сладкие блюда и десерты .**04.05  | Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Значение и вкусовые качества сладких блюд. Роль десерта в праздничном обеде. Технология приготовления сладких блюд . **Практика:** Приготовление десерта из печенья «Тирамису» и фруктового зефира. | 30мин 1 |  1 | Совместная деятельностьНаглядный показ. Наблюдение и корректировка  |
| **Домашняя экономика.** 10.05 | Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Умение распределять ежемесячный доход на потребности семьи, коммунальные расходы, питание и прочие расходы**Практика:** Расчет бюджета семьи. Приготовление кулебяки. | 30мин 1 |  1 | Проверка на уровне понимания, корректировка действий в течение занятия. |
|  **«Хлеб - всему голова!»** 18.05 | Инструктаж.Практическое занятие. Презентация : Дегустация | **Теория:** Беседа о бережном отношении к хлебу. Обогатить представления о приготовлении блюд из хлеба. Раскрыть секрет использования хлеба. **Практика:** Изготовление горячих бутербродов с разной начинкой, канапе. Сервировка фуршетного стола. | 30мин 1 |  1 | Наглядный показ, наблюдение и корректировка  |
| **Итоговое занятие** 24.05 | Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация. | **Теория: З**акрепление пройденного, тестирование «Чему мы научились» , оформление рецептов.**Практика**: «Кулинарный поединок». | 30мин 1 |  1 |  Итоговая проверка на уровне понимания, корректировка действий  |

 **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.

Задачи данной программы будут выполнены, если ребенок на занятии займет позицию «Я хочу это сделать сам». В задачу воспитателя входит не столько помочь ребенку в приготовлении пищи, сколько создать условия, при которых он будет хотеть создать свой неповторимый рецепт. Для этого педагогу необходимо помнить об особенностях детей с ОВЗ на занятии. На занятии должна быть специально организованная часть, направленная на обеспечение понимания цели и порядка выполнения практической работы, и должным образом оснащенная самостоятельная деятельность ребенка по преобразованию материала в изделия, причем на теоретическую часть занятия должно отводиться втрое меньше времени, чем на практические действия.

**Формы и методы обучения и воспитания -** беседы, презентации, интерактивные игры , практические занятия по приготовлению блюд, отчетные занятия, выполняемые самостоятельно, практические работы по приготовлению и оформлению блюд, различные конкурсы, исследовательская деятельность.

Учитывая психические и интеллектуальные особенности обучающихся детей, занятия рекомендуется проводить, применяя разнообразные методы обучения с использованием наглядных материалов и образцов. Итогом работы обучающихся является конкурс национальных блюд. Из этого следует, что основная форма проведения занятий – практическая работа.

 **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.