

Государственное бюджетное учреждение Калужской области
“Обнинский центр социальной помощи семье и детям “Милосердие”

Принято
Педагогическим Советом
ГБУ КО ОЦСПСД “Милосердие”
Протокол № 1 от 21.08 2024г.

Утверждено
Приказом Директора ГБУ КО ОЦСПСД
“Милосердие”
№ _____ от 21.08 2024г.
Халютина И.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-педагогической направленности

“ЮНЫЙ КУЛИНАР”
на **2024 - 2025** учебный год

для воспитанников школьного возраста

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Кузьмина Л.В. – воспитатель ОВП
ГБУ КО ОЦСПСД «Милосердие»

г.Обнинск

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Комплекс основных характеристик программы «Юный кулинар»
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Актуальность программы
 - 1.3. Цель и задачи программы
- II. Содержание программы
 - 2.1 Теоретическая и практическая части программы
 - 2.2 Методическое обеспечение. Формы и методы реализации программы
 - 2.3 Материально-техническое оснащение
- III. Планирование реализации программы кружка «Юный кулинар»
 - 3.1 Учебно-тематический план
 - 3.2 Календарный план
- IV. Ожидаемые результаты
- V. Список литературы

I. Комплекс основных характеристик программы «Юный кулинар»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа социально-педагогической направленности «Юный кулинар» разработана для воспитанников Центра «Милосердие» 10-18 лет в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта, на основании Концепции развития и воспитания личности гражданина России, Концепции развития дополнительного образования детей с учетом методических пособий для учителей и воспитателей Петраковой Т.И., Кокуевой Л.В., Барановой И.В., методических рекомендаций Института повышения квалификации работников образования «Формирование системы развития и воспитания детей и молодежи в образовательных учреждениях всех видов и типов» под редакцией Астафьевой Н.Е. и опыта реабилитационной, воспитательной и психолого-педагогической работы в ГБУ Калужской области «Обнинский центр социальной помощи семье и детям «Милосердие».

Программа имеет социально-педагогическую направленность на всестороннее развитие каждого ребенка, на раннее становление личности, на реабилитацию и адаптацию детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, в социуме. Программа соответствует потребностям времени и условиям проживания детей в Центре. Воспитанники Центра испытывают большие трудности в начале самостоятельной жизни, не умеют решать повседневные вопросы. Они едят в столовой, живут в условиях общежития, соблюдают режим. Учитывая особый образ жизни Центра, которая культивирует в детях такие качества, как беспомощность, приспособленчество, возникает необходимость в подготовке воспитанников к самостоятельной жизни и формированию у них определённых знаний, умений и навыков. Поэтому занятия кружка по кулинарии, его работа, поможет подготовить детей к преодолению трудностей социализации.

Программа рассчитана на 96 часов учебного времени, предполагает сочетание теоретических и практических знаний. Практическим занятиям отводится 70 % учебного времени, в рамках которого дети 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. Защита проекта представляется, как итоговая работа по результатам изучения данной программы. Из-за большого объёма практических работ на изучение

целесообразно отводить 2 часа в неделю. Занятия в кружке позволят развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего труда.

1.2 АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в учреждении будет способствовать воспитанию физически нравственно здорового поколения, развитию у воспитанников 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 «Юный кулинар» в том, что обучение и воспитание детей и подростков необходимо направить 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. Воспитанники Центра с самого раннего возраста нуждаются в специальных условиях воспитания и обучения. Формирование необходимого уровня адаптивности к условиям социума, готовности к жизни в обществе и к выполнению общественно полезного труда, обучение и воспитание их 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, умению обустроить свой быт.

1.3 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Обучение воспитанников Центра знаниям о рациональном питании 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;
- прививать 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.

II. Содержание Программы «Юный кулинар»

2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТИ 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, знакомство с правилами этикета.

Срок реализации программы – 1 год (1 раз в неделю (2 часа), 96час/год)

2.2 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ 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;
- мастер-классы;
- журналы о кулинарии.

Формы и методы обучения и воспитания - беседы, практические занятия по приготовлению блюд, отчетные занятия, выполняемые самостоятельно практические работы по приготовлению и оформлению блюд, различные конкурсы, предметные недели, проектная, 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.

2.3 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для реализации данной программы необходим большой светлый кабинет. Он должен 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.

III. Планирование реализации программы кружка «Юный кулинар»

3.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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

питания.	занятие. Дегустация	в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. Практика: Составление схем приготовления различных блюд. Пшеничная каша с тыквой.	
Способы обработки пищевых продуктов.	Инструктаж. Презентация. 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 паровых блюд: суфле морковно-яблочное, яичный омлет.	1
Заготовка продуктов впрок.	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.	1
Холодные закуски.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Разнообразие вариантов приготовления закусок. Практика: правильная нарезка колбасы, твердого сыра, приготовление закуски.	1
Блюда из мяса.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды мясных продуктов. Виды из полуфабрикатов из рубленного мяса. Практика: изготовление котлет, запекание мяса в духовке.	1
Молоко и молочные	Инструктаж. Презентация. Практическое	Теория: Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические	1

продукты.	занятие. Дегустация	свойства кисломолочной пищи. Практика: Приготовление молочной лапши.	
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, капустные котлеты.	2
Блюда из яиц.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии. Практика: Приготовление блюд из яйца: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком.	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. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды супов, последовательность закладки продуктов в суп Практика: приготовление куриного бульона, борщ, гороховый суп.	2
Вторые блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека Практика: приготовление гречневой каша с мясом, макароны с сыром.	3
Третьи блюда.	Инструктаж. Презентация. Практическое	Теория: знакомство с видами третьих блюд: мороженым, пирожным, муссом, жиле.	1

	занятие. Дегустация	Практика: приготовление кондитерских колбасок.	
Секреты вкусной выпечки.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: Историческая справка. Особенности приготовления теста. Практика: приготовление сдобного дрожжевого теста, выпечка булочек.	1
Различные мучные блюда	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного, бисквитного и дрожжевого теста. Практика: выпечка блинов, оладий, «хвороста», вафельных трубочек, пирожков.	6
История чая.	Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация	Теория: история появления чая, сорта, состав. Практика: приготовление цветочного чая.	1
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 пельменей, вареников, картофель с луком.	4
Открытое занятие	Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация	Практика: приготовление блюда русской кухни, демонстрация навыков по сервировке стола.	1
Итоговое занятие		Теория: закрепление пройденного, оформление рецептов. Практика: заключительное чаепитие.	1

3.2 КАЛЕНДАРНО-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.	4	4	-
2	История возникновения кулинарии В гостях у этикета.	3	3	-
3.	Сервировка стола. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов.	3	1	2
4 .	Разновидности бутербродов.	2	1	1
5.	Витамины. Овощные салаты. Блюда из овощей.	3	2	1
6.	Основы рационального питания	6	4	2
7.	Способы обработки пищевых продуктов	3	1.5	1.5
8.	Соль и сахар. Заготовка продуктов впрок.	4	3	1
9.	Холодные закуски.	3	2	1

10.	Животные продукты питания.	3	2	1
11.	Молоко и молочные продукты	3	1	2
12.	Растительные продукты питания. Виды круп.	3	1	2
13.	Блюда из яиц	4.5	0.5	4
14.	Что такое меню. Составление меню.	2.5	1	1.5
15.	Первые блюда	2	1	1
16.	Вторые блюда	6	1	5
17.	Третьи блюда	6	1	5
18.	Секреты вкусной выпечки.	4	2	2
19.	Мучные блюда. Дрожжевое и бездрожжевое тесто.	3	1	2
20.	История чая	10	1	9
21.	История русской кухни. Приготовление блюд русской кухни	3	1	2
22.	Открытое занятие кружка	9	-	9
23.	Итоговое занятие	4	-	4
	Итого:	96	37	59

Календарное планирование кружка

№	Тема занятия	кол-во часов	Дата	форма проведения
1	Вводное занятие	2	17.09	Беседа
2	История возникновения кулинарии.	2	24.09	Беседа
3	Сервировка стола.	2	1.10	Практическое занятие
	Бутерброды.	2	8.10	Практическое занятие
4	Витамины. Овощные салаты.	4	15.10 22.10	Практическое занятие
5	Основы рационального питания.	2	29.10	Практическое занятие
6	Способы обработки пищевых продуктов.	2	5.11	Практическое занятие
7	Заготовка продуктов впрок.	2	12.11	Практическое занятие
8	Холодные закуски.	2	19.11	Практическое занятие
9	Блюда из мяса.	2	26.11	Практическое занятие
10	Молоко и молочные продукты.	2	3.12	Практическое занятие
11	Растительные продукты питания.	4	10.12 17.12	Практическое занятие
12	Блюда из яиц.	2	24.12	Практическое занятие
13	Что такое меню?	2	14.01	Практическое занятие
14	Первые блюда.	4	21.01 28.01	Практическое занятие

15	Вторые блюда	4	4.02 11.02	Практическое занятие
16	Третьи блюда.	2	18.02	Практическое занятие
17	Секреты вкусной выпечки.	2	25.02	Практическое занятие
18	Различные мучные блюда	10	4.03 11.03 18.03 25.03 1.04	Практическое занятие
19	История чая.	2	8.04	Практическое занятие
20	История русской кухни.	8	15.04 22.04 29.04 6.05	Практическое занятие
21	Открытое занятие	2	13.05	Практическое занятие
22	Итоговое занятие	2	20.05	Практическое занятие

IV. Ожидаемые результаты реализации программы

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 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 изделие, на теоретическую часть занятия должно отводиться втрое меньше времени, чем на практические действия.

У. Список литературы

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.: Риноклассик, 2001.
5. Зима Д.Д. Такие разные салаты. – М.: Риноклассик, 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.

