государственное казенное учреждение социального обслуживания Ростовской области
центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей,
«Шахтинский центр помощи детям №1»

ПРИНЯТА
На педагогическом совете
Протокол от « 23 » 08 2021 № 4

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от « 30 » 08. 2021 № 57

Дорошенко Алла Юрьевна
cn=Дорошенко Алла Юрьевна,
o=ГКУСО РО Шахтинский центр
помощи детям №1, ou=Директор,
email=dd_shahti_1@rostobr.ru, c=RU
2021.10.22 14:23:52 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Хозяюшка»

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Милютина И. П.
инструктор по труду

2021
г. Шахты

Пояснительная записка

Проблема бесконфликтной интеграции воспитанников в социум в настоящее время стоит очень остро. Часто дети-сироты оказываются, не приспособлены к самостоятельному проживанию, не имеют навыков ведения домашнего хозяйства, не владеют знаниями приготовления пищи. Для решения этой проблемы в центре помощи детям №1 создана детская кухня.

Благодаря практической направленности, деятельностному характеру и тесной связи с повседневной жизнью, занятия по программе «Хозяюшка» дают возможность воспитаннику получить новые знания, умения, навыки, и применять их в самых различных жизненных ситуациях.

Направленность программы «Хозяюшка» социально-педагогическая. Подготовка к самостоятельной жизни – одна из основных задач образовательного процесса для воспитанников центра, которым в связи с объективными трудностями адаптации и социализации усиленное развитие этих навыков необходимо в первую очередь.

Новизна программы состоит в том, что процесс обучения приготовлению здоровой и полезной пищи идет параллельно с изучением правил сервировки, обучением воспитанников правильно и рационально расходовать средства на питание.

Актуальность.

«Скажи мне – и я забуду
Покажи мне – и я запомню
Вовлеки меня – и я научусь»

Китайская пословица

От того как человек питается, зависит его здоровье, внешний вид, функционирование внутренних органов, настроение, трудоспособность. Дети, воспитывающиеся в образовательных учреждениях, как правило, получают готовую пищу, не зная, как и из каких продуктов, она готовится, не имея практического опыта, элементарных знаний и умений, присущих детям из обычных семей. Вот поэтому возникла идея о необходимости проводить в основном практические занятия по кулинарии, дающие основы знаний и умений готовить пищу, соблюдать гигиену, культуру питания, как одного из основных направлений решения проблемы социальной адаптации детей-сирот. Безусловно, центр помощи детям, даже в лучшей его форме не может полностью компенсировать утрату семьи, но наиболее эффективно подготовить ребёнка к самостоятельной жизни в обществе возможно. Владение кулинарией требует большого объема знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции, чтобы соответствовать современным требованиям. Полученные на занятиях знания помогут детям не только накормить в будущем свою семью, гостей, но и сделать, быть может, первый шаг в выбранной специальности. Подготовка к самостоятельной жизни – одна из основных задач программы «Хозяюшка».

На занятиях по кулинарии воспитанники учатся искусству

приготовления пищи, творчески оформлять блюда к праздникам, выставкам, готовить разные закуски, салаты, первые и вторые блюда, десерты и торты. Умение красиво подать блюдо, правила сервировки — воспитывает эстетический вкус. Кроме развития практических навыков детям предлагается и интересный информационный материал, способствующий расширению кругозора, развитию экономического мышления, качества рачительного хозяина, облегчающий их дальнейшую социализацию. Дети учатся пользоваться всевозможными приборами и посудой, работать с современной бытовой техникой.

В настоящее время кабинет кулинарии является для детей образцом современной кухни, оснащен современной бытовой техникой, инструментами, мебелью, посудой, приборами, специализированной литературой.

Цель: подготовка воспитанников к самостоятельной жизни в плане организации питания.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

Обучающие:

- обучить технологии приготовления различных блюд; познакомить детей с историей кулинарного искусства;
- познакомить с организацией труда при приготовлении пищи;
- обучить воспитанников правильно и рационально расходовать средства на питание;
- изучить правила сервировки;
- обогатить словарный запас детей, на основе использования соответствующей терминологии;
- формировать навыки работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов;
- приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности;
- ознакомить с санитарно-гигиеническими правилами и нормами и техникой безопасности при выполнении кулинарных работ.

Развивающие:

- развивать творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;
- развивать эстетический вкус и творческое воображение;
- развивать экономическое мышление;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, аккуратность;
- воспитывать любовь и уважение к традициям русской кухни.
- воспитывать позитивную установку на семейную жизнь.

Программа адресована детям 12 - 18 лет.

Форма работы: групповая.

Количество человек в группе не более 8.

Для групп предусмотрены занятия 1 раза в неделю по 2 часа.

Срок реализации дополнительной образовательной программы - 2 года.

Первый год обучения - 72 часа, второй год обучения - 72 часа.

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия, конкурс, соревнование.

Методы и приемы:

Словесные: беседа, рассказ.

Наглядные: иллюстрации, презентация, организация выставки.

Практические: практический метод – способствует развитию мышления через формирование интеллектуальных умений. Вовлечение воспитанников в практическую деятельность, с целью приобретения навыков приготовления блюд разного уровня сложности. Записи рецептов.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

Прошедшие обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Хозяюшка»

будут знать:

- значение питания в жизни человека;
- режим питания;
- санитарно – гигиенические требования к содержанию помещения и оборудования;
- кухонные приборы, посуда и их применение;
- правила сервировки стола;
- правила поведения за столом;
- правила техники безопасности при работе с электро-бытовыми приборами и инструментами.

будут уметь:

- готовить закусочные блюда и бутерброды;
- готовить салаты и винегреты;
- готовить блюда из картофеля;
- готовить бульоны и супы.
- готовить блюда из мяса, птицы;
- готовить мучные и крупяные блюда;
- готовить молочные и яичные блюда;
- готовить изделия из теста.

Способы определения результативности программы:

1. Начальная диагностика (сентябрь).
2. Промежуточная диагностика (педагогическое наблюдение в течение учебного года).
3. Конечная диагностика (май).

В систему определения результативности входит проведение практических работ по всем входящим в программу разделам. Основным результатом практических работ является приготовление блюда.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «Хозяюшка» могут быть:

- конкурс на лучшее оформление холодных блюд;
- соревнование на правильную и быструю нарезку овощей;
- итоговое занятие.

Результаты достижений воспитанников: участие работ воспитанников в выставках и конкурсах.

Учебно-тематический план
1 год обучения

№ п\п	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Бутерброды	6	-	6
3	Салаты из овощей	8	-	8
4	Засолка капусты	2	-	2
5	Блюда из картофеля	6	-	6
6	Первые блюда	8	-	8
7	Вторые блюда	8	-	8
8	Мучные изделия	30	-	30
9	Итоговое занятие «Человек ест то, что ест»	2	2	-
	ИТОГО:	**72**	**3**	**69**

Содержание программы
1 год обучения

Вводное занятие.

Теория:
- правила техника безопасности;
- санитарно-гигиенические требования;
- электро - бытовые приборы;
- правила этикета;
- культура поведения за столом.

Практика: сервировка стола.

Тема 1. Бутерброды.

Теория:
- продукты, используемые для приготовления бутербродов;
- способы обработки, нарезки продуктов;
- виды бутербродов;
- технология приготовления простых бутербродов.

Практика:
- бутерброды с маслом, яйцом, зеленью;
- бутерброды со шпротами и свежим огурцом;
- горячие бутерброды с помидором и сыром.

Тема 2. Салаты из овощей.

Теория:
- овощи — источник витаминов;
- технологическая схема обработки овощей;
- овощечистки.

Практика:
- нарезка овощей для салатов;
- фигурная нарезка;
- салат из свежих овощей: морковь с чесноком;
- салат летний: капуста, огурцы, морковь, зелень, заправка;
- салат «Мимоза»;
- салат «Винегрет».

Тема 3. Засолка капусты.

Практика:
- шинкование капусты;

- измельчение моркови;
- засолка капусты.

Тема 4. Блюда из картофеля.

Теория:

- блюда из картофеля.

Практика:

- чистка картофеля;
- жаренный картофель.;
- картофельное пюре.

Тема 5. Первые блюда.

Теория:

- супы в питании человека;
- две группы супов.

Практика:

- суп из свежих овощей;
- постный борщ;
- суп с фрикадельками;
- лапша на курином бульоне.

Тема 6. Вторые блюда.

Практика:

- гуляш с гарниром;
- сырники из творога;
- омлет с салатом;
- отварные сосиски с гарниром.

Тема 7. Мучные изделия.

Практика:

- блины;
- печенье;
- пирожки;
- вергуны;
- вареники с картофелем;
- блины с творогом;
- кекс.

Итоговое занятие «Человек ест то, что ест».

Тематический план
1 год обучения

Занятие	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Санитарно-гигиенические требования. Правила ТБ. Электро - бытовые приборы. Этикет. Культура поведения за столом. Сервировка стола.	**2**
	Бутерброды	**6**
2	Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Способы обработки, нарезки продуктов. Виды бутербродов. Технология приготовления простых бутербродов. Бутерброды с маслом, яйцом, зеленью.	2
3	Бутерброды со шпротами и свежим огурцом.	2
4	Горячие бутерброды с помидором и сыром.	2
	Салаты из овощей	**8**
5	Овощи — источник витаминов. Технологическая схема обработки овощей. Овощечистки. Нарезка овощей для салатов. Фигурная нарезка. Салат из свежих овощей: морковь с чесноком.	2
6	Салат летний: капуста, огурцы, морковь, зелень, заправка.	2
7	Салат «Мимоза».	2
8	Салат «Винегрет».	2
	Засолка капусты	**2**
9	Шинкование капусты. Измельчение моркови. Засолка капусты.	2
	Блюда из картофеля	**6**
10	Блюда из картофеля.	2
11	Чистка картофеля. Жаренный картофель.	2
12	Картофельное пюре «Герцогиня».	2
	Первые блюда	**8**
13	Супы в питании человека. Две группы супов. Суп из свежих овощей.	2
14	Постный борщ.	2

15	Суп с фрикадельками.	2
16	Лапша на курином бульоне.	2
Вторые блюда		**8**
17	Гуляш с гарниром.	2
18	Сырники из творога.	2
19	Омлет с салатом.	2
20	Отварные сосиски с гарниром.	2
Мучные изделия		**30**
21	Блины.	4
22	Печенье.	4
23	Пирожки.	6
24	Вергуны.	4
25	Вареники с картофелем.	4
26	Блины с творогом.	4
27	Кекс.	4
28	Итоговое занятие «Человек ест то, что ест».	**2**

Ожидаемые результаты 1 года обучения

По окончании 1 года обучения воспитанники должны **знать:**

- правила организации рабочего места;
- правила техники безопасности;
- санитарно-гигиенические требования;
- электро - бытовые приборы и их назначение;
- правила этикета;
- правила сервировки стола;
- способы обработки, нарезки продуктов для бутербродов. Виды бутербродов. Технологию приготовления простых бутербродов;
- группы супов.

По окончании 1 года обучения воспитанники должны **уметь:**

- пользоваться электро - бытовыми приборами;
- соблюдать культуру поведения за столом;
- готовить бутерброды;
- готовить салаты из овощей;
- готовить блюда из картофеля;
- готовить первые, вторые блюда;
- готовить мучные изделия.

Учебно-тематический план
2 год обучения

№ п\п	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Закуски, бутерброды	8	1	7
3	Засолка капусты	2	-	2
4	Салаты, винегрет	12	2	10
5	Первые блюда	8	1	7
6	Молочные и яичные блюда	8	-	8
7	Блюда из мяса и мяса птицы	10	1	9
8	Мучные изделия	20	1	19
9	Итоговое занятие.	2	2	-
	ИТОГО:	**72**	**9**	**63**

Содержание программы
2 год обучения

Вводное занятие.

Теория:

- правила техника безопасности;
- санитарно-гигиенические требования к помещению, к приготовлению пищи;
- уход за кухней и столовой посудой;
- моющие средства;
- хранение и обработка продуктов;
- личная гигиена;
- правила этикета;
- культура поведения за столом.

Практика:

- мытье посуды;
- уход за инвентарем и помещением.

Тема 1. Закуски, бутерброды.

Теория:

- продукты, используемые для приготовления закусок, бутербродов;
- значение холодных блюд в питании человека;
- способы обработки, нарезки продуктов;
- виды бутербродов;
- оформление блюд;
- технология приготовления сложных бутербродов.

Практика:

- закуска из лаваша;
- бутерброд «Пикантный»;
- горячие бутерброды.

Тема 2. Засолка капусты.

Практика:

- шинкование капусты;
- измельчение моркови;
- засолка капусты.

Тема 3. Салаты, винегрет.

Теория:

- овощи — источник витаминов;
- технологическая схема обработки овощей.

Практика:

- нарезка овощей для салатов;
- фигурная нарезка;
- салат летний: капуста, огурцы, морковь, зелень, заправка;
- салат из овощей: свекла с чесноком;
- салат «Курица под шубой»;
- салат «Оливье»;
- салат «Винегрет».

Тема 4. Первые блюда.

Теория:

- значение первых блюд в питании человека;
- группы супов по способу приготовления.

Практика:

- куриный суп с клецками;
- щи из кислой капусты;
- суп — пюре с шампиньонами;
- лапша на курином бульоне.

Тема 5. Молочные и яичные блюда.

Теория:

- значение молочных и яичных блюд в питании человека.

Практика:

- молочная каша;
- сырники из творога;
- омлет с салатом;
- творожная запеканка.

Тема 6. Блюда из мяса и птицы.

Теория:

- значение мясных блюд в питании человека.

Практика:

- гречаники;
- курица с картофелем, запеченная в духовке;
- курица, запеченная в духовке;
- плов из мяса.

Тема 7. Мучные изделия.

Теория:

- значение мучных изделий в питании человека;
- отличие дрожжевого теста от пресного;
- начинки;
- украшение кондитерских изделий.

Практика:

- блины с начинкой;
- оладушки;
- пирожки;
- печенье;
- шарлотка.

Итоговое занятие.

Практика:

- демонстрация умения сервировать стол;
- конкурс на лучшее оформление холодных блюд;
- соревнование на правильную и быструю нарезку овощей;
- чаепитие.

Тематический план
2 год обучения

Занятие	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Кухня. Санитарно-гигиенические требования. Правила ТБ. Моющие средства. Этикет. Культура поведения за столом. Мытье посуды. Уход за инвентарем.	**2**
	Закуски, бутерброды	**8**
2	Продукты, используемые для приготовления закусок, бутербродов. Способы обработки, нарезки продуктов. Виды бутербродов. Технология приготовления сложных бутербродов.	2
3	Закуска из лаваша.	2
4	Бутерброд «Пикантный».	2
5	Горячие бутерброды.	2
	Засолка капусты	**2**
6	Шинкование капусты. Измельчение моркови. Засолка капусты.	2
	Салаты, винегреты	**12**
7	Овощи — источник витаминов. Технологическая схема обработки овощей. Нарезка овощей для салатов. Фигурная нарезка.	2
8	Салат летний: капуста, огурцы, морковь, зелень, заправка.	2
9	Салат из овощей: свекла с чесноком.	2
10	Салат «Курица под шубой».	2
11	Салат «Винегрет».	2
12	Салат «Оливье».	2
	Первые блюда	**8**
13	Супы в питании человека. Группы супов по способу приготовления. Куриный суп с клецками.	2
14	Щи из кислой капусты.	2
15	Суп — пюре с шампиньонами.	2

16	Лапша на курином бульоне.	2
Молочные и яичные блюда		**8**
17	Значение молочных и яичных блюд в питании человека. Молочная каша.	2
18	Сырники из творога.	2
19	Омлет с салатом.	2
20	Творожная запеканка.	2
Блюда из мяса и мяса птицы		**10**
21	Значение мясных блюд в питании человека.	2
22	Гречаники.	2
23	Курица с картофелем, запеченная в духовке.	2
24	Курица, запеченная в духовке.	2
25	Плов из мяса.	2
Мучные изделия		**20**
26	Значение мучных изделий в питании человека. Отличие дрожжевого теста от пресного. Начинки. Украшение кондитерских изделий.	2
27	Блины с начинкой.	4
28	Оладушки.	2
29	Пирожки.	4
30	Печенье.	4
31	Шарлотка.	4
32	Итоговое занятие.	**2**

Ожидаемые результаты 2 года обучения

По окончании 2 года обучения воспитанники должны **знать:**

- правила техники безопасности;
- санитарно-гигиенические требования;
- уход за кухней и столовой посудой;
- моющие средства;
- хранение и обработка продуктов;
- личная гигиена;
- правила этикета;
- правила сервировки стола;
- способы обработки, нарезки продуктов для бутербродов. Виды бутербродов. Технологию приготовления сложных бутербродов;
- группы супов по способу приготовления.

По окончании 2 года обучения воспитанники должны **уметь:**

- пользоваться электро - бытовыми приборами;
- мыть посуду;
- ухаживать за инвентарем и помещением;
- соблюдать культуру поведения за столом;
- готовить закуски и бутерброды;
- готовить салаты;
- готовить первые блюда;
- солить капусту;
- готовить молочные и яичные блюда;
- готовить блюда из мяса и мяса птицы;
- готовить мучные изделия.

Методическое обеспечение программы

Все занятия имеют гибкую структуру, разработанную с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Весь курс обучения представляет единую систему взаимосвязанных тем, которые постепенно усложняются, и при этом раскрывают многообразные связи предметной практической деятельности человека с его историей и культурой. В основу программы положен концентрический принцип - одни и те же темы рассматриваются каждый год с усложнением по видам деятельности и способам выполнения (в зависимости от имеющихся у воспитанников навыков, умений и потенциальных возможностей). Тематическое планирование, разработанное с учётом интересов и возможностей детей, допускается варьирование и замена отдельных тем, количества часов по темам.

Формы работы определяются целями занятий, для которых характерны традиционные приемы и методы. Настроение воспитанников, их психологическое состояние в конкретные моменты могут стать причиной варьирования методов, приемов и структуры занятий.

Основной формой организации обучения является занятие продолжительностью 2 часа. Занятия проводятся в группах наполняемостью от 5-8 человек.

Не менее 70% учебного времени отводится на практическую деятельность.

В большинстве случаев педагогом используется метод объяснения в сочетании с показом трудовых действий.

Объяснение строится в форме беседы, где педагог прибегает к приёмам, активизирующим внимание обучающихся, побуждая к активной мыслительной деятельности. Главное достоинство беседы – активизация мыслительной деятельности детей на занятиях при обдумывании вопросов инструктора, при подготовке своих ответов.

Занятия направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни организацию правильного питания, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего их развития, на воспитание ответственности, самостоятельности, коллективизма, взаимовыручки. Основное внимание уделено практической работе.

Для успешной реализации программы разработаны и применяются следующие *дидактические материалы:*

иллюстративный и демонстрационный материал:

- журналы «Кулинария», «Самобранка», «Люблю готовить», «Приготовление первых блюд» и др.;
- фото и репродукции (разделы «Овощные и фруктовые салаты», «Украшение кондитерских изделий»);

- таблица калорийности основных продуктов питания;
- технологические карты, схемы приготовления блюд;
- тесты для контроля знаний, умений, навыков;
- книги по кулинарии, учебно-методические пособия, справочники, энциклопедии.
- мультимедийные материалы.

Материально-техническая база:

- посадочные места по количеству воспитанников;
- электро-бытовая техника;
- стол;
- холодильник;
- посуда;
- плита;
- кухонные шкафы.

Список использованной литературы

1.«Книга о вкусной и здоровой пище». Главный редактор – академик А.А. Покровский. Москва пищевая промышленность 1977 г.
2.«Обед на каждый день». Анна Клявина, перевод с латышского / Предисловие к русскому изданию Л. Жуковской. – М.: Агропромиздат., 1986. – 383 с.
3.«Фантазия из фруктов и овощей» - М.: У – 45 АСТ – Пресс Книга 304 с.
4.Периодическое издание «Первое блюдо». Сборник – 48 стр. Издательство «Алтей и К» Москва 2004 г.
5.Периодическое издание «Люблю готовить». Главный редактор Елена Филатова, w 1,2,3,4,5,6,7 – 2009 г.
www.povar.ru
www.delo-vcusa.ru/recepti
www.100vkusov.ru
www.gastronom.ru
www.mamagotov.ru
https://gotovim-doma.ru