Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Великоустюгская общеобразовательная школа-интернат

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании методического совета  «28» августа 2020 г.  протокол №1 |  | Утверждено  приказ № 01-10/51 - Е  «28» августа 2020 г.  ПЕЧАТЬ. |

**Адаптированная дополнительная общеразвивающая**

**программа**

**социальной направленности**

**«Поваренок»**

Срок реализации программы: 1 года.

Возраст детей: 9-17 лет.

Создатель программы:

педагог – Кабакова Людмила Петровна

г. Великий Устюг, 2020 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Образовательная программа составлена (разработана) в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г.№ 273-ФЗ), Приказом министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", СанПиН 2.4.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для образовательных организаций дополнительного образования детей).

Учащиеся школы-интерната испытывают большие трудности в начале самостоятельной жизни, не умеют решать повседневные вопросы. Ведь учащиеся 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 учащихся 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.

**Актуальность программы** «Поварёнок» в том, что обучение детей и подростков направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности. В процессе обучения ребята учатся бережно и с любовью относится к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа, своих семей. Учащихся школы-интернат с самого раннего возраста нуждаются в специальных условиях воспитания и обучения. Формирования необходимого уровня адаптации 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.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы**. Программа ориентирована на воспитанников с 9 – 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.

Программа рассчитана на групповых занятиях. Группа разновозрастная, необходимо продумывать задания по силам. Память у учащихся чаще кратковременная, внимание удерживается на одном объекте не более 8 минут, поэтому необходимо быстро менять операции в практической части, в теории использовать больше наглядностей.

**Общая характеристика.**

Программа рассчитана на 72 часа учебного времени, предполагает сочетание теоретических практических знаний – практическим занятиям отводиться 70 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполняют практические работы. 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.

**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 ( 2часа), 72 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

**Форма обучения** очная.

**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, кухонный комбайн, 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.

**Ожидаемые результаты**

По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь представление:

о рациональном питании; о способах обработки продуктов питания; о сущности диетического питания; об особенностях различных диет, лечебных свойствах некоторых продуктов; об организации труда при приготовлении пищи, экономического расчёта; о современных тенденциях в сфере обслуживания пищевой промышленности;

Должны знать:

о культуре труда; пищевой ценности продуктов; правила санитарии, гигиены, безопасной работы с инструментами и электрооборудованием; виды и кулинарные свойства продуктов; основы технологии приготовления пищи; о культуре застолья, правил приёма гостей, сервировке стола; об основах рационального питания; о физиологии питания; о лечебных свойствах продуктов; общие сведенья о полезном и вредном воздействии микроорганизмов на пищевые продукты; об особенностях различных диет; об этапах выполнения работ.

Должны уметь:

осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии; выполнять технологические операции по обработке продуктов с соблюдением безопасных приёмов работы; работать с кухонным оборудованием; определять качество продуктов; планировать работу; выполнять сервировку стола; составлять меню; правильно выбирать способы обработки продуктов; готовить некоторые блюда; рационально использовать знания о здоровой пищи; использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни.

**Цель программы:** Обучение учащихся школы-интернат приготовлению здоровой питательной пищи из доступных продуктов. 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, вторых блюд, салатов, мучных.

**Оборудование:**

1. Кухонный комбайн.
2. Плита электрическая.
3. Микроволновая печб.
4. Мультиварка.
5. Соковыжималка.
6. Тостер.
7. Набор столовой и кухонной посуды.
8. Наборы столовых и кухонных приборов.

**Список используемой литературы**

1.Конституция Российской Федерации, ст. 43

2.Конвенция о правах ребенка

3.Б.М. Бим-Бад, Э.Д. Днепров, Г.Б. Корнетов. Мудрость воспитания

4. Из истории русской кулинарной культуры. –М.: Центрполиграф, 1996.

5.Головков А. Кухня без секретов, Москва, 1991.

6.Новоженов Ю.М., Титюнник А.И. Кулинарная характеристика блюд:

Обществ. питание. 7. Интернет ресурсы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов и тем | Количество часов теории | Количество часов практики | Аудиторное | Вне аудиторное |
| 1 | Комплектация коллектива. | 1 |  |  | 1 |
| 2 | Вводное занятие. | 1 |  | 1 |  |
| 3 | Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены. | 1 |  | 1 |  |
| 4 | История возникновения кулинарии. | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Сервировка стола. | 1 |  | 1 |  |
| 6 | Сервировка стола. |  | 1 | 1 |  |
| 7 | Напитки, виды, технология приготовления. | 0,5 | 0,5 | 1 |  |
| 8 | Напитки, виды, технология приготовления. |  | 1 | 1 |  |
| 9 | Бутерброды. | 0,5 | 0,5 | 1 |  |
| 10 | Приготовление бутербродов. |  | 1 | 1 |  |
| 11 | Витамины. Овощные салаты. | 0,5 | 0,5 | 1 |  |
| 12 | Приготовление овощных салатов. |  | 1 | 1 |  |
| 13 | Холодные закуски. | 0,5 | 0,5 | 1 |  |
| 14 | Приготовление холодных закусок. |  | 1 | 1 |  |
| 15 | Блюда из мяса. | 0,5 | 0,5 | 1 |  |
| 16 | Приготовление блюд из мяса. |  | 1 | 1 |  |
| 17 | Молоко и молочные продукты. | 0,5 | 0,5 | 1 |  |
| 18 | Приготовление блюд из молока. |  | 1 | 1 |  |
| 19 | Растительные продукты питания. | 0,5 | 0,5 | 1 |  |
| 20 | Приготовление блюд из растительных продуктов питания. |  | 1 | 1 |  |
| 21 | Блюда из яиц. | 0,5 | 0,5 | 1 |  |
| 22 | Приготовление блюд из яиц. |  | 1 | 1 |  |
| 23 | Что такое меню? | 0,5 | 0,5 | 1 |  |
| 24 | Составление меню на день |  | 1 | 1 |  |
| 25 | Первые блюда. | 0,5 | 0,5 | 1 |  |
| 26 | Приготовление первого блюда. |  | 1 | 1 |  |
| 27 | Вторые блюда. | 0,5 | 0,5 | 1 |  |
| 28 | Приготовление второго блюда. |  | 1 | 1 |  |
| 29 | Десерты. | 0,5 | 0,5 | 1 |  |
| 30 | Приготовление десертов. |  | 1 | 1 |  |
| 31 | Приготовление плова с курицей и сухофруктами. |  | 1 | 1 |  |
| 32 | Приготовление плова с курицей и сухофруктами. |  | 1 | 1 |  |
| 33 | Приготовление макаронной запеканки. |  | 1 | 1 |  |
| 34 | Приготовление макаронной запеканки. |  | 1 | 1 |  |
| 35 | Приготовление жаркого по -домашнему. |  | 1 | 1 |  |
| 36 | Приготовление жаркого по -домашнему. |  | 1 | 1 |  |
| 37 | Приготовление картофельных драников. |  | 1 | 1 |  |
| 38 | Приготовление картофельных драников. |  | 1 | 1 |  |
| 39 | Приготовление макарон отварных с котлетой. |  | 1 | 1 |  |
| 40 | Приготовление макарон отварных с котлетой. |  | 1 | 1 |  |
| 41 | Приготовление пюре с биточками. |  | 1 | 1 |  |
| 42 | Приготовление пюре с биточками. |  | 1 | 1 |  |
| 43 | Приготовление голубцов. |  | 1 | 1 |  |
| 44 | Приготовление голубцов. |  | 1 | 1 |  |
| 45 | Приготовление ленивых голубцов с пюре. |  | 1 | 1 |  |
| 46 | Приготовление ленивых голубцов с пюре. |  | 1 | 1 |  |
| 47 | Приготовление картофельного рулета с мясом. |  | 1 | 1 |  |
| 48 | Приготовление картофельного рулета с мясом. |  | 1 | 1 |  |
| 49 | Приготовление курицы в соусе с рисом. |  | 1 | 1 |  |
| 50 | Приготовление курицы в соусе с рисом. |  | 1 | 1 |  |
| 51 | Приготовление рассыпчатой пшеничной каши с бифштексом. |  | 1 | 1 |  |
| 52 | Приготовление рассыпчатой пшеничной каши с бифштексом. |  | 1 | 1 |  |
| 53 | Приготовление гречи с куриным суфле. |  | 1 | 1 |  |
| 54 | Приготовление гречи с куриным суфле. |  | 1 | 1 |  |
| 55 | Приготовление рыбы жареной с пюре. |  | 1 | 1 |  |
| 56 | Приготовление рыбы жареной с пюре. |  | 1 | 1 |  |
| 57 | Приготовление тефтелей с картофелем. |  | 1 | 1 |  |
| 58 | Приготовление тефтелей с картофелем. |  | 1 | 1 |  |
| 59 | Приготовление рыбных котлет с рисом. |  | 1 | 1 |  |
| 60 | Приготовление рыбных котлет с рисом. |  | 1 | 1 |  |
| 61 | Приготовление вареников. |  | 1 | 1 |  |
| 62 | Приготовление вареников. |  | 1 | 1 |  |
| 63 | Приготовление пельменей. |  | 1 | 1 |  |
| 64 | Приготовление пельменей. |  | 1 | 1 |  |
| 65 | Приготовление сырников. |  | 1 | 1 |  |
| 66 | Приготовление сырников. |  | 1 | 1 |  |
| 67 | Приготовление оладий. |  | 1 | 1 |  |
| 68 | Приготовление оладий. |  | 1 | 1 |  |
| 69 | Приготовление блинчиков. |  | 1 | 1 |  |
| 70 | Приготовление блинчиков. |  | 1 | 1 |  |
| 71-72 | Приготовление праздничного ужина с десертом. |  | 2 | 2 |  |