

Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Бюджетное общеобразовательное учреждение УР
«Столичный лицей имени Е.М.Кунгурцквa»

УТВЕРЖДАЮ

директор _____ В.А. Пухарева
приказ от _____ № _____



Дополнительная общеобразовательная программа социально-педагогической направленности

«ВЕСЕЛЫЙ ПОВАРЕНОК»

Возраст обучающихся 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Бачинская Светлана Львовна,

Учитель технологии

ИЖЕВСК

2022

Пояснительная записка

В последние годы актуальным стало возрождение кулинарного искусства, одно из направлений которого всегда присутствовало в нашей жизни – это приготовление различных блюд. Работа по приготовлению пищи позволяет комплексно решать эстетические, нравственно-волевые задачи, такие как: умение планировать свою деятельность, умение доводить начатое дело до конца и оценить результаты работы, развивает целеустремленность, усидчивость, внимание, аккуратность, формирует желание помочь друг другу и т.д. Для педагогов особенно важным в этом виде ручного труда является то, что он развивает у детей мелкую моторику рук. Развитие подвижности пальцев способствует эффективному овладению речью и формированию логического мышления – важнейших физических и интеллектуальных аспектов личности ребенка в возрасте 7-11 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа **«Веселый поваренок»** направлена на познавательное, речевое, художественно–эстетическое, социально–коммуникативное развитие; формирование умений и навыков приготовления пищи; навыков самообслуживания и начальных представлений о культуре питания как основы здорового образа жизни. Глубокие социально - экономические преобразования на современном этапе выявили обострение проблемы социализации ребенка в обществе, в связи с чем программа «Поваренок» имеет **социально-педагогическую направленность**, уровень сложности – **«стартовый»**.

Актуальность программы

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы развития бытовых навыков дошкольников и младших школьников.

Педагогическая целесообразность Данной программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей, формируя социально значимые компетенции, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к труду и творчеству.

Отличительной особенностью настоящей программы является то, что занятия имеют преимущественно практическую направленность. Программа предполагает помимо формирования первичных практических умений, развитие познавательной и коммуникативной сферы через преподавание основ кулинарии. 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, взаимовыручки.

Основные **принципы** реализации программы – научность, доступность, добровольность, деятельностный и личностно ориентированный подходы, творчество и успех.

В программе «Поваренок» для изучения предусмотрены следующие разделы:

1. Введение в мир кулинарного искусства.
2. Салаты.
3. Бутерброды и несладкая выпечка.
4. Сладкая выпечка и десерты.
5. Холодные и горячие закуски.

Программа адресована обучающимся 7-11 лет, организованным в группы от 7 до 15 человек. Не требует наличия специфических способностей и подготовки. Возможна адаптация программы для работы с одаренными детьми, с детьми с ОВЗ.

Программа «Веселый поваренок» рассчитана на 1 год обучения (43 занятия). Занятия проводятся один раз в неделю по 2 академических часа (86 часов в год). Форма обучения – очная. Состав группы – постоянный.

Цель и задачи программы

Цель: формирование культуры поведения в быту и развитие навыков самообслуживания обучающихся через освоение основ кулинарного мастерства в системе дополнительного образования.

Задачи:

- Прививать интерес к кулинарному искусству
- Формировать умения и навыки приготовления простых блюд
- Развивать потребность в аккуратности, самостоятельности, ответственности
- Развивать творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка
- Способствовать формированию коммуникативной культуры и поведения в обществе
- Формировать навыки самообслуживания
- Воспитывать трудолюбие, потребность в труде, уважение к людям труда.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- правила санитарии и гигиены;
- общие правила организации рабочего места и безопасности на занятиях по обработке пищевых продуктов;
- правила поведения за столом;
- оборудование кухни;
- кухонную, столовую и чайную посуду, инструменты и приспособления для приготовления пищи;
- значение здорового питания в жизни человека.

Обучающиеся должны уметь:

- строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами;
- соблюдать правила санитарии и гигиены при первичной обработке продуктов;

- применять моющие средства при мытье посуды;
- применять безопасные приемы работы с кухонным оборудованием;
- производить первичную обработку продуктов;
- выполнять нарезку овощей простыми формами;
- правильно вести себя за столом, встречать гостей;
- готовить холодные и горячие блюда и закуски, сладкие блюда.

Планируемые личностные результаты освоения программы

- понимание значения правильного питания и здорового образа жизни в целом;
- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению;
- уважительное отношение к труду;
- умение сотрудничать со всеми участниками образовательного процесса.

Планируемые метапредметные результаты освоения программы

- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения
- самостоятельная организация своего рабочего места в соответствии с целью выполнения заданий;
- умение участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками

Содержание программы

Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы

социально-педагогической направленности «Веселый поваренок»

1. Календарно - тематический план

№	Раздел, темы	Всего часов	Содержание деятельности		Результат (формируемые метапредметные умения)
			Теоретическая часть занятия/форма организации деятельности	Практическая часть занятия/форма организации деятельности	
	Раздел: Закуски Темы: <ul style="list-style-type: none">• Инструктаж ТБ• Бутерброды.• Праздничная закуска.• Блюдо из яйца.• Закуска «Кораблик».• Салат «Витаминка».• «Веселый завтрак».• «Рыбные шарики».• Сырники.• Винегрет.• Яичница в лаваше• «Лодочки» фаршированные•• Свекольный	14	Инструктаж по ТБ и приготовлению блюда.	Приготовление закусок.	Приготовленное блюдо.

	салат • Пицца на тарелке				
	Раздел: Десерты Темы: • Творожное пирожное. • Пирожное «картошка». • Пряничный торт. • Фруктовый десерт. • Рулет творожный «Сердечко». • Чернослив с орехом. • Торт «Муравейник». • «Рафаэлло». • Банановый рулет. • Конфеты овсяные • «Шоколадная колбаса». • «Сникерс». • Печенье «Кокосики». • «Поросята» из теста.	14	Инструктаж по ТБ и приготовлению блюда.	Приготовление Десертов.	Приготовленное блюдо.
	ИТОГО	28			

Содержание

дополнительной общеразвивающей программы

социально-педагогической направленности «Веселый поваренок»

Раздел 1. Введение в мир кулинарного искусства

Теория: Правила поведения в кружке. План и задачи кружка. Заполнение анкет. Организация рабочего места, инвентарь. Значение питания в жизни человека. Уход за кухонной и столовой посудой. Моющие средства, применяемые при мытье посуды. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи. Правила техники безопасности при работе с механическими приспособлениями и электрооборудованием

Раздел 2. Салаты.

Практика: приготовление салатов «Фруктовая радость», «Витаминка», из моркови, «Свекольный».

Раздел 3. Бутерброды и несладкая выпечка.

Практика: приготовление бутербродов «Божья коровка», горячих бутербродов, ленивого хачапури, домашней пиццы.

Раздел 4. Десерты.

Теория: подведение итогов года, опрос.

Практика: приготовление конфеты «Рафаэлло», простых творожных пирожных, пирожного «Картошка», торты «Муравейник» и пряничный, конфеты, печенье, банановый и творожный рулет, рулеты, десерт «Фруктовый» и с черносливом.

Раздел 5. Холодные закуски.

Практика: приготовление закуски «Кораблик», рулета с творогом и огурцом, рулета с крабовыми палочками, рыбные шарики, «Лодочки», яичница в лаваше, пицца на тарелке..

Материально-технические условия реализации программы

Кружок «Веселый поваренок» функционирует в специально оборудованном кабинете. Кабинет для учебных занятий имеет с хорошее естественное и искусственное освещение, естественный приток воздуха и вентиляцию.

Учебная кухня оборудована подвесными шкафами, разделочными столами, электрическими плитами, нагревателем для воды, моечными ваннами из нержавеющей стали, вытяжками.

Для эффективной работы кружка имеется необходимый кухонный инвентарь. На каждого обучающегося есть: разделочные доски с обязательной маркировкой для сырых и вареных овощей, для мяса и рыбы и т.д., скалки для теста, кухонные ножи различной величины, нож консервный, ложки и вилки из нержавеющей стали, разливные ложки, шумовки, дуршлаг, чайники, подносы, подставки под горячую посуду, миски емкостью от 0,5 до 2 литров, кастрюли емкостью от 1 до 3 литров, сковороды разных размеров, миксеры, мясорубки, сито, наборы выемок для печенья, формы для торта, противни, столовая и чайная посуда.

Литература для педагога

1. Как определить качество продуктов, которые нам продают: Справочник/ Т.Литвинова.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Центральный Книжный Двор», 2003
2. Лазерсон И.И., Синельников С.М. Все из огурцов. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2004
3. Лазерсон И.И., Синельников С.М. Все из риса. – М.: ЗАО Центрполиграф: ООО «МиМ-Дельта», 2004
4. Меджитова Э.Д. Русская кухня. Издание 4-е, дополненное и переработанное.- М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002
5. Михайлов В.С. Коллекция лучших кулинарных рецептов- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002
6. Основы кулинарного мастерства/ В.В.Усов.- М.: Издательский центр «Академия», 2007
7. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии/ З.П.Матюхина.- М.: Издательский центр «Академия», 2007
8. Русский стол: Традиционные блюда русской национальной кухни. – Сост. Л.Зданович.- М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2000
9. Украшение блюд и сервировка/ Авт.- сост. З.С.Марина, Г.С.Кунилова.- М.: Эксмо, 2007
10. Циулина Н.В. Десерты лучших кондитеров.- Челябинск.: Изд. «Аркаин», 2003

Литература для обучающихся

1. 100 лучших блюд из картофеля / Сост. Г.С.Выдревич. – М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2009
2. 500 рецептов закусок /Автор-сост. Поливалина Л.А./- М.: Вече, 2003
3. Блюда из творога и сыра /Сост. И.В.Довбенко. – М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2009
4. Золотые рецепты кулинарии.- М.: Эксмо, 2006
5. Овощные салаты / Сост. О.К.Савельева. – М.: Эксмо, СПб.: Терция, 2009
6. Русские салаты / Сост. Г.С.Выдревич. – М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2009

Приложение

1. Салат «Фруктовая радость»

Ингредиенты: Яблоко – 1 шт., груша – 1 шт., банан – 1 шт., йогурт по вкусу – 10 г., контейнер, нож

2. Салат «Осенний»

Ингредиенты: Огурец – 2 шт., помидор – 1 шт., перец сладкий - 1 шт., зелень по вкусу – 50 г., растительное масло – 50 мл, контейнер, нож.

3. Салат из моркови

Ингредиенты: Морковь – 2 шт., яблоко – 2 шт., сметана – 10 г., сахар – 2 ст. л., изюм по вкусу, контейнер, нож.

4. Салат «Красной шапочки»

Ингредиенты: Сыр твердый – 100 г., помидоры – 2 шт., маслины без косточки – 10 шт., листья зеленого салата – 2 шт., сметана – 2 ст.л., соль, перец, контейнер, нож.

5. Салат «Сырный»

Ингредиенты: Сыр твердый – 100 г., сыр творожный 100 г., сладкий перец красный – 2 шт. Для соуса: сметана – 2 ст.л., майонез – 2 ст.л., перец черный молотый по вкусу, контейнер, нож.

6. Салат «Сытный»

Ингредиенты ОТВАРИТЬ: Картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., яйцо – 2 шт., сметана – 3 ст.л., зелень, соль, перец по вкусу, контейнер, нож.

7. Салат «Королевский»

Ингредиенты: Яйца – 2 шт., сыр твердый – 100 г., крабовые палочки (мясо) – 200 г., сухарики – 100 г., чеснок – 1 зубчик, майонез – 100 г., контейнер, нож.

8. Салат крабовый

Ингредиенты: Крабовые палочки (мясо) – 200 г., яйца – 2 шт., морковь отварная – 2 шт., кукуруза – 1 банка, огурец – 2 шт., майонез – 100 г., соль и перец по вкусу контейнер, нож.

9. Салат «Слоеный»

Ингредиенты: Консервы рыбные (не в томате) – 1 банка, морковь отварная – 2 шт., яйцо – 2 шт., лук – 1

шт., майонез – 100 г., контейнер, нож.

10. Салат «Весенний»

Ингредиенты: Капуста молодая – 200г., помидоры – 2 шт., огурцы – 2 шт., лук зеленый – по вкусу, сыр твердый – 100 г., сметана – 100 г., соль, перец, контейнер.

11. Томатики-зубатики

Ингредиенты: Помидоры – 2 шт., творог жирный – 100 г., чеснок – 1 зубчик, сметана – 500 г, соль, перец по вкусу, салат – 2 листа, контейнер, нож.

12. Бутерброды «Божья коровка»

Ингредиенты: Хлеб тостовый (батон) – 2 кусочка, сыр тостовый – 2 кусочка, ветчина или вареная колбаса – 2 кусочка, помидор – 1 шт., маслины – 3 шт., майонез для украшения, контейнер, нож.

13. Горячие бутерброды

Ингредиенты: Батон 4 кусочка, вареная колбаса 100 гр., твердый сыр 100 гр., майонез 2 ст. л или 1 сырое яйцо, кетчуп 2 ст. л., контейнер, нож, фольга или бумага для выпечки 40 см

14. Гренки сладкие

Ингредиенты: Батон - 4 кусочка, яйцо – 1 шт., молоко – 100 мл, сахар – 1 ст. л., пергамент – 40 см, контейнер.

15. Домашняя пицца

Ингредиенты: Батон - половинка, разрезать в длину, копченая колбаса - по вкусу-100 г., сыр твердый - 100 – г., помидоры — 1 шт., огурчики — 3-4 шт. (соленые или маринованные), майонез - по вкусу, пергамент -40 см, контейнер, нож.

16. Ленивый хачапури

Ингредиенты: Лаваш тонкий – 1 шт., сыр – 200 гр., зелень, перец по вкусу, майонез – 50 мл., контейнер, нож, пергамент для выпечки – 30 см.

17. «Рафаэлло» из творога

Ингредиенты: Творог (не зернистый) – 200 г., стружка кокосовая – 100 г., мед (сахар) – 2 ст. л., контейнер.

18. Простые творожные кексы

Ингредиенты: Творог – 130 г., сахар – 150 г., масло сливочное – 70 г., мука пшеничная высшего сорта – 150 г., яйцо – 2 шт., разрыхлитель – 0,5 ч.л., формочки силиконовые или бумажные, контейнер.

19. Пирожное «Картошка»

Ингредиенты: Печенье песочное сахарное рассыпчатое – 200г., молоко сгущенное – 1 банка, масло сливочное – 500 г., какао-порошок (не «Несквик») – 2 ст.л., грецкие орехи – 5 шт., контейнер.

20. Торт «Полосатик»

Ингредиенты: Печенье прямоугольное – 0,5 кг., какао-порошок (не «Несквик») – 2 ст.л., молоко сгущенное вареное – 1 банка, сметана 25% - 200г., орехи обжаренные – 50 г., контейнер прямоугольный, лист пергамента.

21. Блинные булочки

Ингредиенты:Яйца – 2 шт., молоко – 230 мл., мука – 120 г., соль – 0,5 ч.л., формочки для выпечки, контейнер.

22. Оладьи в духовке

Ингредиенты:Кефир – 150 мл., мука – 150 г., сода – 5 г., сахар – 30 г., ванилин – 0,5 пачки, яйца – 2 шт., пергамент – 40 см, контейнер.

23. Шоколадные маффины

Ингредиенты:Масло сливочное – 100 г., какао-порошок – 2 ст.л., сахар – 2 ст.л., яйцо – 1 шт., молоко – 100 мл., мука пшеничная – 200 г., сода – 0,5 ч.л., силиконовые формочки, контейнер.

24. Банановое печенье

Ингредиенты:Бананы большие мягкие – 2 шт., геркулес – 1 стакан, сахар – 2 ст.л., орехи, изюм, шоколад по желанию, бумага для выпечки – 40 см. контейнер.

25. Кокосовое печенье

Ингредиенты:Мука – 100 г., сахар – 100 г., кокосовая стружка – 200г., яйца – 2 шт., разрыхлитель – 1 ч.л., пергамент, контейнер.

26. Слойка с сыром

Ингредиенты:Слоеное тесто – 1 упаковка, сыр твердый – 1000 г., мука – 50 г., пергамент, контейнер, нож.

27. Слойка с мармеладом

Ингредиенты:Слоеное тесто – 1 упаковка, мармелад фруктовый (не жевательный) – 10 шт., пергамент, контейнер.

28. Слойка с яблоком

Ингредиенты:Слоеное тесто – 1 упаковка, яблоко – 2 шт., мука – 50 г., пергамент, контейнер.

29. Королевское печенье

Ингредиенты:Мука – 1 стакан, масло сливочное – 100 г., творог – 200 г., яйцо – 1 шт., сахар – 100 г., пергамент, контейнер.

30. Сырники в духовке

Ингредиенты:Творог – 200 г., мука – 120 г., яйцо – 1 шт., сахар – 50 г., ванилин – 1 ч.л., разрыхлитель – 1 ч.л., контейнер, пергамент.

31. Закуска «Рафаэлло»

Ингредиенты:Творог не зернистый – 200г., крабовые палочки – 100 г, сыр – 100 г., майонез – 3 ст.л., миндаль – 15 шт., контейнер.

32. Рулет с творогом и огурцом

Ингредиенты: Лаваш тонкий – 1 лист, творог – 200 г., огурец – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, майонез – 2 ст.л., сметана – 4 ст.л., зелень, соль, перец по вкусу, пищевая пленка, контейнер.

33. Рулет с крабовыми палочками

Ингредиенты: Лаваш тонкий – 1 лист, яйцо отварное – 2 шт., крабовые палочки – 200 г., морковь отварная – 2 шт., майонез – 2 ст.л., сметана – 4 ст.л., зелень, соль, перец по вкусу, пищевая пленка, контейнер.

34. Гренки сырные

Ингредиенты: Батон – 4 ломтика, сыр твердый – 120 г., сметана – 2 ст.л., соль – 1 /3 ст. л., масло сливочное – 20 г, лук зеленый – 4 пера, пергамент, контейнер.

35. Шампиньоны фаршированные

Ингредиенты: Шампиньоны свежие крупные – 6 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 4 ст.л., сыр твердый – 150 г., масло растительное – 50 мл, соль, перец по вкусу, фольга – 40 см, контейнер.

36. Мини-пицца

Ингредиенты: Тесто слоеное – 1 упаковка, колбаса – 100 г., сыр – 100 г., огурец соленый – 1 шт., кетчуп и майонез – по 50 г., пергамент, контейнер.

37. Отбивные куриные

Ингредиенты: Филе куриное – 1 шт., помидор – 1 шт., сыр твердый – 100 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, майонез – 20 ст.л., фольга, контейнер.

38. Сушки фаршированные

Ингредиенты: Сушки круглые – 12 шт., фарш – 200 г., молоко – 1 стакан, лук – 1 шт., соль, перец, зелень по вкусу, фольга, контейнер.