**Программа объединения по интересам**

**«Я – кулинар»**

**Авторы – составители: Е.А.Никулина специалист высшей квалификационной категории по комплексной реабилитации, А.В.Пионтковская специалист первой квалификационной категории ГАУ КО «Юргинский психоневрологический интернат»**

**Пояснительная записка**

Еще не став самостоятельными, не имея достаточного жизненного опыта по принятию самостоятельных решений, получатели социальных услуг должны серьезно осознать всю важность самостоятельного проживания в обществе.

**Актуальность программы** «Я – кулинар» в том, что обучение получателей социальных услуг (ПСУ) направлено на их подготовку к самостоятельному проживанию вне стен психоневрологического учреждения. Выпускники психоневрологических интернатов испытывают большие трудности в начале самостоятельной жизни, так как не умеют решать повседневные бытовые вопросы. ПСУ едят в столовой, вещи стирают в прачечной, живут в условиях общежития, соблюдают режим. Учитывая особый образ жизни, который культивирует в выпускниках такие качества как беспомощность, потребительство, приспособленчество, возникает необходимость в подготовке их к самостоятельной жизни и формированию у них определенных социальных знаний, умений, навыков. Следовательно, обучение ПСУ направлено на их самоопределение, являющееся важным этапом на пути социализации личности. Поэтому обучающие занятия объединения по кулинарии, его работа, поможет подготовить граждан – инвалидов к преодолению трудностей бытовой социализации.

**Проблема.** Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. К сожалению, навыки здорового питания не сформированы у ПСУ в достаточном понимании данного вопроса. Кроме того, реабилитационная программа не обеспечивает дополнительные знания и навыки, позволяющие ПСУ, внимательнее относится к выбору продуктов питания, правильно и красиво оформлять прием пищи, чувствовать себя за столом раскованно и уверенно.

**Новизна программы.** В том, что реализация программы «Я – кулинар» призвана способствовать решению целого ряда реабилитационных задач. Реабилитация является неотъемлемой частью процесса социализации, развития личности. Реабилитационный процесс в объединении реализуется в ходе обучающих занятий: знакомство с правилами ТБ, приготовление различных блюд, выставки – дегустации приготовления блюд для других участников реабилитационного процесса, мастер – классы и пр. Дополнительные обучающие занятия по кулинарии по приготовлению пищи, должны расширить и углубить знания и навыки по кулинарии, способствовать бытовой адаптации ПСУ.

**Цель программы:** формирование социальных навыков в быту.

Реализация целей программы идет через решение ее **задач.**

**Обучающие задачи:**

* сформировать основные понятия о кулинарии
* расширить знания о культуре питания
* обучить технологии приготовления основных блюд кулинарии
* приобщить к разнообразным видам хозяйственно – бытовой деятельности

**Развивающие задачи:**

* развивать аккуратность, внимание, чувство ответственности
* развивать эстетический вкус и этические навыки
* развивать творческие способности

**Воспитательные задачи:**

* формировать бытовую культуру
* формировать культуру общения при выполнении групповых заданий
* прививать навыки точного выполнения заданий

**Коррекционные задачи:**

* способствовать развитию интеллектуальных и адаптационных функций
* быть готовым к включению в производительный труд
* уметь обустроить свой быт

Реализация задач осуществляется через различные формы занятий:

* беседа
* исследование
* практикум
* презентация
* дегустация
* ролевые игры

**Теоретическая часть** включает в себя сведения об основных продуктах питания, их составе, способах обработки, влиянии на организм человека, специальные сведения о культуре потребления пищи.

**Практическая часть** предполагает практикумы по подбору продуктов, приготовлению несложных блюд из доступных продуктов, дегустацию и формированию навыков сервировки стола с целью создания целостной системы обучения основам кулинарии для подготовки к дальнейшей самостоятельной жизни.

Планирование и проведение обучающих занятий опирается на следующие педагогические **принципы:**

* Уважение к личности ПСУ;
* Признание права на ошибку;
* Опора на их знание и интерес;
* Сохранение здоровья.

В воспитании и развитии навыков творческой работы программа опирается на следующие **методы:**

* объяснительно – иллюстративный
* репродуктивный
* частично – поисковый
* исследовательский
* метод организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: педагогические требования, поручения, создание воспитывающих ситуаций
* практическая деятельность
* методы стимулирования деятельности и поведения: поощрение, порицание, конкурс.

**Для реализации программы необходимы:**

1. дидактическое обеспечение:

* учебники кулинарии
* технологические карты
* сборник рецептов
* наглядный и раздаточный материал

1. материалы и оборудование: оборудование комнаты адаптации, фартуки, головные уборы на каждого обучающегося.

Срок реализации программы – 1 год.

Работа по данной программе рассчитана на 40 часов в год, на 1 час в неделю не более 45 минут. Программа экспериментальная и предполагает обучение ПСУ в возрасте от 18 до 45 лет. Количество от 7 до 12 обучающихся. Набор обучающихся свободный. Программа объединения рассчитана на тех, кто делает первые шаги в приготовлении несложных блюд, учит ориентироваться в многообразии продуктов. Обучающие занятия в объединении позволят развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего труда. Оценочная система не предполагается. Практическая деятельность участников объединения 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 расчетам. Дегустация блюд представляется, как итоговая работа по результатам изучения данной темы программы.

**Режим организации занятий:**

Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно – гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи – наличие спецодежды: фартука и колпака, а также сменной обуви. Руководитель объединения должен строго следить за соблюдением ПСУ правил гигиены. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды и продуктов можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу.

Работа ПСУ связана с пользованием нагревательными приборами (электрической плитой), режущими инструментами (ножами, мясорубками и др.), с варкой, жарением и выпечкой продуктов. Это обязывает специалиста по комплексной реабилитации особое внимание обращать на правила безопасности труда. На первом же занятии, знакомя ПСУ с помещением, его оборудованием, руководитель объединения обучает их правилам обращения с нагревательными приборами и режущими инструментами. На последующих занятиях специалист по комплексной реабилитации напоминает правила, необходимые в данный момент. Плакаты с правилами гигиены и охраны труда рекомендуется вывесить на видном месте в «учебной кухне».

Наиболее характерна комбинированная структура занятий: организационный момент, повторение пройденного материала, изложение новой темы, вводный инструктаж, подготовка к практической работе, практическая работа и текущий инструктаж, уборка рабочих мест, сервировка стола, дегустация. В конце занятия проводится заключительный инструктаж, мытье посуды и уборка помещения.

Продукты питания для обучающего занятия приобретаются экологически чистые, при покупке обращается внимание на маркировку, не имеет ли данный продукт красителей, добавок, на дату выхода продукта. **Приобретение продуктов осуществляется за счет средств ПСУ.** Большое внимание на обучающих занятиях объединения должно уделяться экономному ведению домашнего хозяйства, бережному отношению к продуктам питания, особенно к хлебу.

Готовить блюда желательно из расчета одна порция на каждого занимающегося (50 – 70г.). Это даст возможность снимать пробу (дегустация), сервировать стол и одновременно закреплять на практике правила поведения за столом. Нормы продуктов указываются в инструкционных картах приготовления блюд.

Для наилучшей организации работы объединения группу делят на три бригады по три – четыре человека в каждой, во главе с бригадиром. Бригадиры, получая задания от специалиста по комплексной реабилитации, распределяют работу внутри бригады, следят за правильностью ее выполнения, чтобы все члены бригады были заняты работой.

Дежурят в объединении по бригадам. Дежурные приходят на обучающее занятие за 10 – 15 мин до начала и подготавливают «лабораторию»: расставляет инвентарь на рабочие места каждой бригады, распределяют продукты. Дежурные следят за тем, чтобы в конце занятия участники привели в порядок свои рабочие места, вымыли и убрали инвентарь. Затем дежурные выносят мусор, производят влажную уборку помещения.

Позволяет сделать занятие более динамичным показы тематических презентаций с иллюстрациями и видеороликов.

**Направленность программы:** программа обучения направлена на получение первоначальных знаний и навыки приготовления несложных блюд: закусок, первых и вторых блюд, салатов, песочного и дрожжевого теста.

**Оценка планируемых результатов освоения программы**

**Требования к уровню подготовки**

По завершении обучения, ПСУ **должны знать:**

- правила гигиены и безопасности труда;

- 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.

**Планируемые результаты 1 года обучения:**

**Научаться:**

* Правилам техники безопасности при обработке продуктов питания;
* Правилам гигиены, санитарии, безопасности труда;
* Определять основной состав продуктов питания;
* Определять основные группы продуктов питания;
* Выбирать продукты питания. Использовать информацию на упаковке продуктов для качественного их подбора;
* Самостоятельно использовать основные понятия, используемые в кулинарии;
* Самостоятельно выполнять способы механической и тепловой обработки продуктов питания;
* Самостоятельно находить и выполнять рецепты несложных блюд;
* Применять основные правила сервировка стола;
* Применять правила поведения за столом.

**Приобретут навыки:**

* Соблюдения правил техники безопасности;
* Соблюдения правил санитарии и гигиены;
* Выполнения основных приемов механической и тепловой обработки продуктов;
* Точного следования инструкционной карте. Организовывать свою работу при приготовлении блюд;
* Изготовления блюд из различных продуктов, согласно рецепту;
* Пользования инструментами и приспособлениями;
* Оформления готового блюда и правильной подачи его на стол.

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

Основным результатом реабилитационной работы должна быть готовность ПСУ к самостоятельной жизни и труду, формированию у них навыков самообразования, самовоспитания, саморазвития.

По окончанию обучения ПСУ должен иметь ясное и конкретное представление о значимых личностных качествах современного человека, нравственных нормах, позитивно относится к ним. Устойчиво проявлять в своем поведении следующие личностные качества:

* адекватная самооценка, уверенность в своих силах, самостоятельность, целеустремленность;
* гуманность, доброжелательность, милосердие, толерантность;
* трудолюбие;
* коллективизм, взаимопомощь.

**Основными нормативными правовыми актами, регламентирующими реабилитационное направление деятельности, являются:**

* Конституция Российской Федерации;
* Федеральный закон от 28.12.2013г. №442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в РФ»;
* Федеральный закон от 27.07.2006г.№ 152-ФЗ «О персональных данных»;
* Закон о защите прав потребителей от 07.02.1992года №2300-1;
* Локальные акты, регламентирующими деятельность Учреждения.

В течение текущего года в программе возможны коррективы и изменения.

**«Я – кулинар»**

**План обучения на 2018 год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, тем | Кол-во | Теория | Практика | Дата | Примечание |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 2 | Способы обработки пищевых продуктов | 1 | 1 | - |  |  |
| 3 | Бутерброды. Горячие напитки | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 4 | Поговорим о картошке. Учимся чистить картофель. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 5 | Что можно приготовить из картофеля. | 1 | 1 | - |  |  |
| 6 | Приготовление отварного картофеля. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 7 | Сырой картофель жареный. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 8 | Картофельные котлеты. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 9 | Оладьи из сырого картофеля. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 10 | Соусы. Приправы для супов и мяса. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 11 | Блюда из круп. Гречневая каша. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 12 | Блюда из круп. Пшенная каша с изюмом. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 13 | Блюда из круп. Рис для всех блюд. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 14 | Блюда из круп. Каша – размазня. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 15 | Блюда из круп. Манная каша. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 16 | Витамины. Овощные салаты. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 17 | Блюда из свежих овощей. Зеленые салаты. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 18 | Блюда из овощей. Салат из редиса со сметаной. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 19 | Блюда из овощей. Летний салат. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 20 | Блюда из овощей. Праздничный салат с мясом и ветчиной. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 21 | Блюда из овощей. Салат «Мухоморчики». | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 22 | Блюда из овощей. Украшаем салаты. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 23 | Приготовление первых блюд. Щи из свежей капусты. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 24 | Приготовление первых блюд. Суп из рыбной консервы. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 25 | Приготовление первых блюд. Борщ. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 26 | Приготовление первых блюд. Суп рисовый. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 27 | Приготовление первых блюд. Суп куриный с вермишелью. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 28 | Приготовление вторых блюд. Курица тушеная с картофелем. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 29 | Блюда из яиц. Яичница – глазунья. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 30 | Блюда из яиц. Яичница с помидорами. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 31 | Блюда из яиц. Яичница с колбасой. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 32 | Блюда из яиц. Омлет. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 33 | Приготовление вторых блюд. Блюда из мяса. Котлеты. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 34 | Приготовление вторых блюд. Блюда из мяса. Гуляш. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 35 | Приготовление вторых блюд. Блюда из макаронных изделий. Макароны с сосисками. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 36 | Блюда из теста. Пироги с начинкой. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 37 | Блюда из теста. Пицца. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 38 | Блюда из теста. Блины на молоке с маслом. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 39 | Блюда из овощей. Винегрет. Сервировка и украшение праздничного стола. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 40 | Итоговое занятие. | 1 | - | 1 |  |  |
| **Итого:** | **40** | **40** | **20,5** | **19,5** |  |  |

**Тематический план и содержание программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Теория | Практика | Оценка и контроль результатов | Дата |
| 1 | Введение. Инструктаж по ТБ. 4 правила кулинарии. Сервировка стола. |  |  | первичный контроль, наблюдение, корректировка | январь |
| 2 | Способы обработки пищевых продуктов. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов,  наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте | январь |
| 3 | Бутерброды. Горячие напитки. |  |  | подбор продуктов питания, правила ТБ | январь |
| 4 | Поговорим о картошке. Учимся чистить картофель. |  |  | подбор продукта питания, посуды | февраль |
| 5 | Что можно приготовить из картофеля. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов,  наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте | февраль |
| 6 | Приготовление отварного картофеля. Сервировка стола. Дегустация. |  |  | совместная корректировка,  предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | февраль |
| 6 | Картофель вареный и жареный. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | февраль |
| 7 | Сырой картофель жареный. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | март |
| 8 | Картофельные котлеты. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | март |
| 9 | Оладьи из сырого картофеля. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | март |
| 10 | Соусы. Приправы для супов и мяса. |  |  | Правильный подбор продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте.  Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | март |
| 11 | Блюда из круп. Учимся готовить каши. Гречневая каша и каша – рассыпуха. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | апрель |
| 12 | Блюда из круп. Учимся готовить каши. Пшенная каша с изюмом. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | апрель |
| 13 | Блюда из круп. Учимся готовить каши. Рис для всех блюд. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | апрель |
| 14 | Блюда из круп. Каша – размазня. |  |  | тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | апрель |
| 15 | Блюда из круп. Манная каша. |  |  | тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | май |
| 16 | Витамины. Овощные салаты. |  |  | механическая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | май |
| 17 | Блюдо из овощей. Зеленые салаты. |  |  | механическая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | май |
| 18 | Блюдо из овощей. Салат из редиса со сметаной. |  |  | механическая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | июнь |
| 19 | Блюдо из овощей. Летний салат. |  |  | механическая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | июнь |
| 20 | Блюдо из овощей. Праздничный салат с мясом и ветчиной. |  |  | механическая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | июнь |
| 21 | Блюдо из овощей. Салат «Мухоморчики». |  |  | механическая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | июнь |
| 22 | Блюдо из овощей. Украшаем салаты. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | июль |
| 23 | Приготовление первых блюд. Щи из свежей капусты. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | июль |
| 24 | Приготовление первых блюд. Суп из рыбной консервы. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | июль |
| 25 | Приготовление первых блюд. Борщ. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | июль |
| 26 | Приготовление первых блюд. Суп рисовый. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | август |
| 27 | Приготовление первых блюд. Суп куриный с вермишелью. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | август |
| 28 | Приготовление вторых блюд. Курица тушеная с картофелем. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | август |
| 29 | Блюдо из яиц. Яичница – глазунья. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | август |
| 30 | Блюдо из яиц. Яичница с помидорами. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | сентябрь |
| 31 | Блюдо из яиц. Яичница с колбасой. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | сентябрь |
| 32 | Блюдо из яиц. Омлет. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | сентябрь |
| 33 | Приготовление вторых блюд. Блюдо из мяса. Котлеты. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | сентябрь |
| 34 | Приготовление вторых блюд. Блюдо из мяса. Приготовление гуляша. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | октябрь |
| 35 | Приготовление вторых блюд. Блюдо из макаронных изделий Макароны с сосисками. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | октябрь |
| 36 | Блюдо из теста. Пироги с начинкой. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | октябрь |
| 37 | Блюдо из теста. Пицца. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | октябрь |
| 38 | Блюдо из теста. Блины на молоке с маслом. |  |  | механическая и тепловая обработка продуктов, наглядный показ, наблюдение и корректировка, аккуратность исполнения и точность следования инструкционной карте. Предварительная проверка на уровне понимания, сервировка стола, совместная деятельность | ноябрь |
| 39 | Блюдо из овощей. Винегрет. Сервировка и украшение стола. |  |  | правила поведения за столом, контроль знаний, умений и навыков, правила сервировки праздничного стола | ноябрь |
| 40 | Итоговое занятие. |  |  |  | ноябрь |
| 1 | ***Анализ работы объединения по социально – бытовой реабилитации или абилитации за 1 год обучения.*** | | |  | ноябрь – декабрь |

**Содержание обучающих занятий**

1. ТЕМА: «Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. 4 правила кулинарии».

Цель занятия: Значение питания для жизнедеятельности организма.

Ход занятия:

Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Правила сервировки стола.

2. ТЕМА: «Способы обработки пищевых продуктов».

Цель занятия: ознакомление с механической и тепловой обработкой продуктов.

Ход занятия:

Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ.

Практическая работа. Показ способов обработки пищевых продуктов.

3. ТЕМА: «Бутерброды. Горячие напитки».

Цель занятия: первичное ознакомление с технологией приготовления бутерброда.

Ход занятия:

Практическая работа. Приготовление горячих напитков. Перечень блюд: зеленый чай, фруктовый чай.

4. ТЕМА: «Способы обработки пищевых продуктов. Поговорим о картошке. Учимся чистить картофель».

Цель занятия: освоение приемов работы по чистке картофеля.

Ход занятия:

Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Подбор картофеля, посуды, столовых инструментов. Способы обработки пищевых продуктов.

Практическая работа. Чистка картофеля способом на себя.

5. ТЕМА: «Что можно приготовить из картофеля».

Цель занятия: введение в кулинарию, ознакомление с простыми блюдами.

Ход занятия:

Отбор продуктов. Преимущества отварного картофеля. Правила безопасности труда, санитарии и гигиены.

Перечень блюд из картофеля. Их пищевая ценность.

6. Тема: «Приготовление отварного картофеля. Сервировка стола. Дегустация».

Ход занятия:

Цель занятия: обучение приготовлению отварного картофеля.

Отбор овощей. Закладка продукта в кастрюлю. Работа с электроплитой.

Практическая работа. Технология выполнения.

7. ТЕМА: «Сырой картофель жареный».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Отбор овощей. Нарезка овощей. Закладка на сковороду.

Практическая работа. Приготовление жареного картофеля. Сервировка стола. Дегустация.

8. ТЕМА: «Блюдо из картофеля. Картофельные котлеты».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Отбор овощей. Отваривание картофеля. Протирание через терку. Скатывание котлет из картофельного теста. Использование муки, яйца, слив. масла. Закладка на сковороду. Сервировка стола. Дегустация.

9.ТЕМА: « Оладьи из сырого картофеля».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Отбор овощей. Измельчение сырого картофеля на мелкой терке. Закладка яйца, муки, соли. Практическая работа. Закладка на сковороду. Сервировка стола. Дегустация.

10.ТЕМА: « Соусы. Приправы для супов и мяса».

Цель занятия: обучение технологии приготовления соуса.

Ход занятия:

Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Отбор продуктов: слив. Масло, муки, бульон или молоко, томатная паста.

Практическая работа: варка соуса в кастрюльке на слабом огне. Дегустация.

11. ТЕМА: «Блюда из круп. Гречневая каша и каша – рассыпуха».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Знакомство с видами каш и технологией их приготовления.

Практическая работа. Приготовление каш: гречневой с маслом; гречневой с маслом.

12. ТЕМА: «Блюда из круп. Пшенная каша с изюмом».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Знакомство с видами каш и технологией их приготовления.

Практическая работа. Приготовление пшенной каши с изюмом с добавлением молока, масла, соли, сахара. Сервировка стола. Дегустация.

13. ТЕМА: «Блюда из круп. Рис для всех блюд».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Знакомство с видами технологией приготовления риса.

Практическая работа. Приготовление отварного риса; приготовление риса с добавлением молока, масла, соли, сахара. Сервировка стола. Дегустация.

14. ТЕМА: «Блюда из круп. Каша – размазня».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Знакомство с видами технологией приготовления крупы ячневой.

Практическая работа. Приготовление каши с добавлением молока, масла, соли, сахара. Сервировка стола. Дегустация.

15. ТЕМА: «Блюда из круп. Манная каша».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Знакомство с видами технологией приготовления крупы манной.

Практическая работа. Приготовление каши с добавлением молока, масла, соли, сахара. Сервировка стола. Дегустация.

16. ТЕМА: «Витамины. Овощные салаты».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Теория: виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей.

Практическая работа. Приготовление овощных салатов различными способами: крошение, нарезка с помощью механических приборов. Сервировка стола. Дегустация.

17. ТЕМА: «Блюдо из свежих овощей. Зеленые салаты».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Теория: виды овощей и трав. Первичная обработка овощей.

Практическая работа. Отбор продуктов: зеленый салат, свежий огурец, помидор, зеленый лук, петрушка, укроп. Приготовление зеленых салатов различными способами: крошение, нарезка с помощью механических приборов. Сервировка стола. Дегустация.

18. ТЕМА: «Блюдо из овощей. Салат из редиса со сметаной».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Теория: виды овощей и приправ. Первичная обработка овощей и трав.

Практическая работа. Отбор продуктов: свежий огурец, редис, зеленый лук, петрушка, укроп, сметана. Приготовление салата различными способами: крошение, нарезка с помощью механических приборов. Сервировка стола. Дегустация.

19. ТЕМА: «Блюдо из овощей. Летний салат».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Теория: виды овощей и приправ. Первичная обработка овощей и трав.

Практическая работа. Отбор продуктов: свежий огурец, сладкий перец, зеленый лук, петрушка, укроп, сметана. Приготовление салата различными способами: крошение, нарезка с помощью механических приборов. Сервировка стола. Дегустация.

20. ТЕМА: «Блюдо из овощей. Праздничный салат с мясом и ветчиной».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Теория: виды овощей и мяса. Первичная и тепловая обработка овощей.

Практическая работа. Отбор продуктов: отварное мясо, отварные картофель, морковь, яйцо, соленый огурец, зеленый горошек, сметана, майонез по вкусу. Приготовление салата различными способами: крошение, нарезка с помощью механических приборов. Сервировка стола. Дегустация.

21. ТЕМА: «Блюдо из овощей. Салат «Мухоморчики».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Теория: виды овощей. Первичная и тепловая обработка овощей и яиц.

Практическая работа. Отбор продуктов: помидоры, отварные яйца, зеленый лук, перец, сметана, майонез по вкусу. Приготовление салата различными способами: крошение, деление на половинки. Сервировка стола. Дегустация.

22. ТЕМА: «Блюдо из овощей. Украшаем салаты».

Цель занятия: обучение технологии украшения блюда.

Ход занятия:

Первичная и тепловая обработка овощей.

Практическая работа. Отбор продуктов: помидоры, вареная свекла, морковь, свежий или соленый огурец, репчатый лук. Приготовление украшений различными способами: круговая нарезка свеклы, продольная нарезка моркови, огурца, зигзагообразная разрезка луковицы. Сборка украшений из овощных цветов. Дегустация.

23. ТЕМА: «Приготовление первых блюд. Щи из свежей капусты».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Знакомство с технологией приготовления супов из мяса и капусты. Практическая работа. Приготовление щей. Отбор продуктов. Первичная и тепловая обработка овощей. Закладка овощей в мясной бульон. Пассирование овощей, добавление приправы. Сервировка стола. Дегустация.

24. ТЕМА: «Приготовление первых блюд. Суп из рыбной консервы».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Знакомство с технологией приготовления супов из консерв. Практическая работа. Приготовление рыбного супа. Отбор продуктов. Первичная и тепловая обработка овощей (морковь, лук, картофель). Пассирование овощей, добавление приправы. Закладка овощей в рыбный бульон. Пассирование овощей, добавление приправы. Сервировка стола. Дегустация.

25. ТЕМА: «Приготовление первых блюд. Борщ».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Знакомство с технологией приготовления супов с овощами. Практическая работа. Приготовление мясного бульона. Отбор продуктов. Первичная и тепловая обработка овощей (морковь, лук, свекла, картофель, капуста). Пассирование овощей в томатном соусе, добавление приправы. Закладка овощей в мясной бульон. Сервировка стола. Дегустация.

26. ТЕМА: «Приготовление первых блюд. Суп рисовый».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Знакомство с технологией приготовления крупяных супов с овощами. Практическая работа. Приготовление мясного бульона. Отбор продуктов. Первичная и тепловая обработка круп, овощей (морковь, лук, картофель). Пассирование овощей, добавление приправы. Закладка крупы, овощей в мясной бульон. Сервировка стола. Дегустация.

27. ТЕМА: «Приготовление первых блюд. Суп куриный с вермишелью».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Знакомство с технологией приготовления супов с вермишелью и овощами. Практическая работа. Приготовление куриного бульона. Отбор продуктов. Первичная и тепловая обработка овощей (морковь, лук). Закладка вермишели, овощей в куриный бульон. Сервировка стола. Дегустация.

28. ТЕМА: «Приготовление вторых блюд. Курица тушеная с картофелем».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Знакомство с технологией приготовления вторых блюд. Практическая работа. Приготовление куриного мяса. Отбор продуктов. Первичная и тепловая обработка мяса, овощей (морковь, лук, картофель). Обжарка мяса, добавление приправы. Закладка овощей. Добавление воды до уровня овощей. Сервировка стола. Дегустация.

29. ТЕМА: «Блюда из яиц. Яичница – глазунья».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.

Практическая работа. Приготовление блюда из яиц. Состав блюда: яйцо, масло раст., зелень.

30. ТЕМА: «Блюда из яиц. Яичница с помидорами».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Первичная и тепловая обработка яиц. Практическая работа. Приготовление блюда из яиц и овощей. Состав блюда: яйцо, масло раст., зелень, помидоры свежие.

31. ТЕМА: «Блюда из яиц. Яичница с колбасными изделиями».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Первичная и тепловая обработка яиц. Практическая работа. Приготовление блюда из яиц и нарезной колбасы. Состав блюда: яйцо, масло раст., зелень, колбасные изделия.

32. ТЕМА: «Блюда из яиц. Омлет».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Первичная и тепловая обработка яиц. Практическая работа. Приготовление блюда из яиц с добавлением молока. Состав блюда: яйцо, масло раст., молоко.

33. ТЕМА: «Приготовление вторых блюд. Блюдо из мяса. Котлеты».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Отбор продуктов. Обработка мяса через мясорубку. Скатывание котлет в форме лодочки из мясного фарша с добавлением размоченного в молоке хлеба, яйца, перца, соли, мелко нарезанного лука. Закладка на сковороду. Сервировка стола. Дегустация.

34. ТЕМА: «Приготовление вторых блюд. Блюдо из мяса. Приготовление гуляша».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Знакомство с технологией приготовления блюд из мяса. Практическая работа. Первичная и тепловая обработка мяса. Отбор продуктов: нарезание мяса на кусочки, овощей (морковь, лук, сладкий перец). Обжарка мяса с овощами на сковороде, с добавлением небольшого количества воды и приправы. Сервировка стола. Дегустация.

35. ТЕМА: «Приготовление вторых блюд. Блюдо из макаронных изделий. Макароны с сосисками».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Знакомство с технологией приготовления блюд из макаронных и мясных изделий. Практическая работа. Первичная и тепловая обработка сосисок. Отбор продуктов: макарон, сосисок. Отваривание макарон до полуготовности, обжаривание на сковороде с сосисками до полной готовности, с добавлением репчатого лука и приправы. Сервировка стола. Дегустация.

36. ТЕМА: «Блюдо из теста. Пироги с начинкой».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Технология приготовления дрожжевого теста и изделий из него. Беседа о печенье и тортах. Правила техники безопасности при работе с электропечкой. Знакомство с технологией приготовления дрожжевого теста.

Практическая работа. Приготовление изделий. Сервировка стола. Дегустация.

37. ТЕМА: «Блюдо из теста. Пицца».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Технология приготовления дрожжевого теста и изделий из него. Правила техники безопасности при работе с электропечкой. Знакомство с технологией приготовления дрожжевого теста.

Практическая работа. Приготовление изделия из теста с добавлением овощей и колбасы. Оформление изделия. Сервировка стола. Дегустация.

38. ТЕМА: «Блюдо из теста. Блины на молоке с маслом».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Технология приготовления жидкого теста. Правила техники безопасности при работе с электропечкой. Знакомство с технологией приготовления жидкого теста.

Практическая работа. Выпечка изделий по форме, смазывание слив. маслом.

Сервировка стола. Дегустация.

39. ТЕМА: «Блюдо из овощей. Винегрет. Сервировка и украшение праздничного стола».

Цель занятия: обучение технологии приготовления блюда.

Ход занятия:

Беседа «Правила этикета за столом». Технология приготовления блюда из овощей. Правила техники безопасности при работе с режущими предметами. Знакомство с технологией приготовления овощного салата. Первичная и тепловая обработка овощей. Отбор продуктов: овощи: отварной картофель, морковь, свекла, соленый огурец, квашеная капуста, репчатый лук, зеленый горошек, раст. масло, соль. Сервировка и украшение праздничного стола. Способы сворачивания салфеток Дегустация.

40. ТЕМА: «Итоговое занятие».

Цель занятия: подведение итогов работы за год, анализ работы.

Ход занятия:

Практическая работа. Выполнение тестового задания и практической работы.

**Методическое обеспечение 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 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**

- плакаты «Изделия из теста», «Приготовление первых блюд», «Украшение блюд», «Сервировка стола» и др.

- таблица «Примерная потребность человека в калориях»;

- схемы приготовления блюд;

- фото и репродукции художественных натюрмортов (разделы «Национальная кухня», «Овощные и фруктовые салаты», «Украшение кондитерских изделий»)

- тесты для контроля знаний, умений, навыков;

- дидактические карточки для контроля знаний, умений, навыков;

- игровой материал;

- наглядный иллюстративный материал;

- библиотечка «Юного кулинара», учебно-методические пособия, справочники, энциклопедии;

- интернет – ресурсы;

- книги о вкусной и здоровой пище;

- журналы о кулинарии.

**Материально – техническое оснащение**

Для реализации данной программы необходим большой светлый кабинет, отвечающий санитарно – гигиеническим требованиям. Он должен быть оборудован системами хозяйственного питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией и водостоками. Помещение должно иметь естественное освещение и хорошо проветриваться.

**Оборудование и инструменты:**

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, кофейный сервиз; косынки, фартуки; моющие средства. Все продукты, необходимые для приготовления блюд, приобретаются за счет денежных средств ПСУ.

**Способы усвоения содержания программы:**

* Занимательный способ (формирование интереса к деятельности)
* Репродуктивный способ
* Креативный способ (творческий)

**Условие реализации программы:**

* Наличие материально технического обеспечения;
* Систематичность проведения объединения по интересам;
* Проведение мастер – классов для других получателей социальных услуг и работников интерната.

**Результатом реализации данной программы являются:**

* Мастер – классы
* Презентации блюд

**Список литературы**

1. Махалова, Т. И. Для Вас, мальчики! [Текст]: учебное пособие / Т. И. Махалова. – Новосибирск: «Детская литература» Сибирское отделение, 1993. – 166 с.

2. Электронные ресурсы:

* <http://mirznanii.com/a/125610/osnovy-kulinarii-v-shkole>
* <http://www.good-cook.ru/articles/2017/03/06m-kak-nauchitsya-gotovit.shtml>
* <http://chtoprigotovit.ru/stati-po-kulinarii/kulinarnye-sovety/sovety-nachinayushchemu-kulinaru>
* <http://www.russianfood.com/recipes/bytype/?fid=791>
* http://vmirevkusnogo.ru/10-sovetov-nachinayushhim-kulinaram.html