****

**Программа на 1 учебный год**

**средней и старшей дошкольной возрастной категории**

1. **Пояснительная записка**

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания в детском саду будет способствовать воспитанию физически нравственно здорового поколения, развитию у дошкольников чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

В дошкольном возрасте с удовольствием посещают различные кружки. Особенной популярностью у них пользуются кружки по кулинарии, в которых дети с удовольствием учатся готовить.

**Актуальность программы** «Кулинария» в том, что обучение детей направлено на их самоопределение, являющихся важными этапами на пути социализации личности. В процессе обучения воспитанники учатся бережно и с любовью относится к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа, своих семей.

**Направленность** авторской дополнительной образовательной программы «Кулинария» - социально-педагогическая.

**Цель программы:** дать дошкольникам знания о рациональном питании, сформировать умения по приготовлению здоровой пищи, развить способность критически относиться к разного рода модным диетам, воспитать вкус к здоровой пище.

   Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

**Обучающие:**

**-**познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов; познакомить с сущностью диетического питания, особенностью различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов, организацией труда при приготовлении пищи;

- обучить технологии приготовления основных блюд русской и национальной кулинарии;

- 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 способность критически относиться к разного рода диетам;

- развить эстетическое восприятие и творческое воображение;

**Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, аккуратность;

- привить навыки работы в группе;

- формировать любовь и уважение к традициям русской кухни и национальной кухни.

- техника безопасности бытовыми приборами;

 Программа обучения направлена на знакомство с историей кулинарии, основами рационального питания. Обучающиеся получают первоначальные знания и навыки приготовления несложных блюд: закусок, салатов, блинов, выпечки, песочного и дрожжевого теста.

*По завершении обучения, обучающиеся должны знать:*

- правила гигиены и безопасности труда;

- основные этапы истории развития кулинарии;

- основы рационального питания;

- правила поведения за столом;

- способы нарезки овощей;

- названия круп;

*Должны уметь:*

- пользоваться электро-бытовыми приборами;

- работать с ножом;

- сервировать стол к завтраку, обеду, ужину;

- готовить каши;

- заваривать чай;

- готовить некоторые виды салатов;

- готовить песочное и дрожжевое тесто и изделия из них.

**Воспитательная работа**

Реализация программы «Кулинария» призвана способствовать решению целого ряда воспитательных задач, изложенных выше. Воспитание является неотъемлемой частью процесса социализации, развития личности. Воспитательный процесс в объединении реализуется в ходе обучения и через систему следующих мероприятий: праздники, сопровождающиеся красочными народными обычаями, обрядами; выставки-дегустации приготовления блюд для родителей и друзей и др.

Для создания целостной системы воспитания и обучения основам кулинарии и национальной российской кухни большое место отводится приобщению родителей к участию в жизни детского коллектива. В объединении стали традиционными такие мероприятия, как праздники для мам и бабушек, чествование пожилых членов семьи, рождественские чаепития, вечер выпускников и др.

Педагогом используются следующие группы методов и формы воспитания:

- методы формирования сознания личности (взглядов, убеждений, идеалов): лекции, беседы, рассказы.

- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: педагогические требования, поручения, создание воспитывающих ситуаций, практическая деятельность по программе.

- методы стимулирования деятельности и поведения: поощрение, порицание, конкурс.

Основным результатом воспитательной работы должна быть готовность обучающихся к самостоятельной жизни и труду, к осознанному выбору профессионального образования, сформированность у них навыков самообразования, самовоспитания, саморазвития.

По окончанию обучения дошкольник должен иметь 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;

- бережное отношение к традициям своего народа;

- гуманность, доброжелательность, милосердие, толерантность;

- трудолюбие;

- коллективизм, взаимопомощь;

- гражданственность, патриотизм.

**II. Учебно-тематический план и содержание программы**

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | Периодичность |
| 1. | Введение | **2** | 1 раз в неделю |
| 2. | История возникновения кулинарии | 2 | 1 раз в неделю |
| 3. | Основы здорового образа жизни | 8 | 1 раз в неделю |
| 4. | Основы рационального питания | 2 | 1 раз в неделю |
| 5. | Способы обработки пищевых продуктов | 8 | 1 раз в неделю |
| 6. | Техника-безопасности электро-бытовых приборов | 4 | 1 раз в неде1 раз в неделю лю |
| 7. | Витамины. Национальные овощные салаты. | 10 | 2 раза в неделю |
| 8. | Молоко и молочные продукты | 8 | 1 раз в неделю |
| 9. | Влияние условий приема пищи на ее усвоение организмом | 6 | 1 раз в неделю  |
| 10. | Блюда из яиц | 4 |  |
| 11. | Растительные продукты питания | 8 | 1 раз в неделю |
| 12. | Технология приготовления песочного теста и изделия из него. Экскурсия в кулинарию. | 10 | 2 раз в неделю |
| 13. | Технология приготовления жидкого дрожжевого теста и изделий из него. | 10 | 2 раз в неделю |
| 14 | Национальные блюда «Башкирии» | 10 | 1 раз в неделю |
| 15. | Воспитательная работа | 4 | 1 раз в месяц |
| 16. | Итоговое занятие | 6 | 1 раз в месяц |
|  | **Итого:** | **104** |  |

**Содержание программы**

1. Вводное занятие. Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма. 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. Игры на знакомство. Викторина.

2. История возникновения кулинарии. Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ.

*Практическая работа.* Приготовление горячих напитков. Перечень блюд: морсы, фруктовый чай, компоты, напитки.

3.Основы здорового образа жизни. Пищевые вещества и их значение.

4.Основы рационального питания. Рациональное питание. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.

*Практическая работа.* Приготовление блюд из круп (или сладких блюд). Перечень блюд: пшенная каша с тыквой, гречневая каша.

5.Способы обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.

*Практическая работа.* Приготовление паровых блюд. Перечень блюд: суфле морковно-яблочное, яичный омлет.

6. Техника безопасности электро-бытовых приборов.

Пользоваться электроприборами, соблюдая правила безопасности.

Практическая работа. Включение электробытовых приборов, под присмотром руководителя кружка.

7.Витамины. Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.

*Практическая работа.* Приготовление салатов разных народов. Перечень блюд: салат «Русский», «Белорусский», «Украинский» (морковь, яблоки, свекла), «Итальянский» (цукини, морковь), «Болгарский» (помидоры, огурцы, перец), из сыра по-французски, из овощей по-гречески.

8.Минеральные вещества и здоровье. Макро- и микроэлементы. Потребность организма в минеральных веществах. Заболевания, связанные с недостатком минеральных веществ, их восполнение.

*Практическая работа.* Приготовление витаминных блюд. Перечень блюд: салат из сырой свеклы с чесноком и грецкими орехами, салат из морской капусты.

9. Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.

*Практическая работа.* Приготовление блюд из молока и молочных продуктов. Перечень блюд: молочная лапша, пирог из творога.

10. Влияние условий приема пищи на ее усвоение организмом. Сервировка стола. Искусство сервировки, История появления и совершенствования посуды и столовых приборов. Правила сервировки. Способы сворачивания салфеток, правила поведения за столом.

*Практическая работа.* Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину. Сервировка праздничного стола. Приготовление праздничного блюда.

Перечень блюд: салат из чернослива с орехами и чесноком.

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

*Практическая работа.* Приготовление блюд из яиц. Перечень блюд: омлет с помидорами.

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

*Практическая работа.* Приготовление изделий из песочного теста: «Лимонник», печенье «Бананы».

Экскурсия в кулинарию.

13. Технология приготовления дрожжевого теста и изделий из него. Знакомство с технологией приготовления дрожжевого жидкого теста, выпечки разнообразных изделий.

*Практическая работа.* Приготовление теста и выпечка изделий: блинов, оладий, пончиков.

14. Национальные блюда «Башкирии». Знакомство с кухней башкиров, способов приготовления.

*Практическая работа*. Приготовления теста ивыпечка изделий: кыстыбыя, чак-чака.

15. Воспитательная работа. Праздники «Новый год». Тесты за обеденным столом. Беседа «Правила этикета за столом».

16. Итоговое занятие. Подведение итогов за год работы.

**III. 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 бесед, сюжетно-ролевых занятий или игр.

**Практический**– способствует развитию мышления через формирование интеллектуальных умений: обобщение, анализ, а также позволяет вовлечь дошкольников практическую деятельность с целью приобретения навыков приготовления блюд разного уровня сложности: самостоятельная работа, экскурсии.

**Дидактическое обеспечение**

- фото «Изделия из теста», «Украшение блюд», «Сервировка стола» и др.

- таблица «Примерная потребность подростков в калориях»;

- схемы приготовления блюд;

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

- дидактические карточки ;

- игровой материал;

- наглядный иллюстративный материал;

- библиотечка «Юного кулинара», справочники, энциклопедии.

**Материально-техническое оснащение**

Для реализации данной программы оформлено отдельное помещение «Академия кулинарии». Он оборудован системами хозяйственного питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией и водостоками. Помещение хорошо проветривается. В наличии имеется оборудование: электрический жарочный шкаф, холодильник, миксер, мясорубка, 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, электровафельница, блинница; колпаки, фартуки; моющие средства: «Ника-хлор».

Все продукты, необходимые для приготовления блюд, приобретаются непосредственно перед занятием за счет благотворительности и пожертвования родителей.

**Перспективный план «Кулинарной академии».**

**Октябрь**

**I Тема:** Знакомство с хозяйственно-бытовыми предметами.

*Задачи:* Безопасность при работе с режущими предметами.

*Форма:*Поисковая игра «Друзья - враги».

**II Тема:**приготовление осенних салатов и их украшение.

*Задачи:*Показать детям возможность приготовления различных блюд самостоятельно, соединение овощных компонентов салатах - фантазия.

*Форма:*Занятие - сказка «Подарки осени».

**III** **Тема**: «Чай - здоровье» (целебные свойства).

*Задачи:*Сервировка чайного стола, заваривание различного вида чая. Разговор о целебных свойствах чая.

*Форма:*«Диалог за чайным столом ».

**Ноябрь**

**I** **Тема**: Осень - припасиха (бабушкины рецепты).

*Задачи:*Показать детям возможность приготовления различных солений на зиму. Засолка капусты самостоятельно.

**II** **Тема:**Что такое винегрет?

*Задачи:*Показать детям возможность приготовления различных блюд из вареных самостоятельных овощей конкретно приготовление винегрета - фантазия.

*Форма:*Занятие - сказка «Диалог овощей».

**III Тема**: «Осень».

*Задачи:*Дать детям возможность проявить свое творчество и показать свое умелость приготовить салат и украсить его.

*Форма:* Конкурс «Маленькие хозяюшки».

**Декабрь - «Путешествие чудесных ручек».**

**I Тема**: «История колющихся предметов».

*Задачи*: Раскрыть вместе с детьми очень важные секреты.

**II** **Тема**: «История колющихся предметов».

*Задачи:*Научить детей работать с ножом. Развивать глазомер, мелкую моторику рук. Воспитывать аккуратность, усидчивость.

**III Тема:** «Безопасность при работе с электроприборами» (знакомство с электроплитой, вафельницей, холодильником и т.д.)

*Задачи:* Научить безопасности работе с электроприборами.

*Форма:*Поисковая игра «Друзья - враги».

**Январь - «Путешествие в царстве маленьких поварят»**

**I Тема:**«Волшебный порошок» (дрожжи) (готовим дрожжевое тесто, печем пироги, делаем начинку).

*Задачи:*Расширить знания детей о том, что тесто бывает дрожжевое.

*Форма:*Игра «В гостях у бабушки».

 **II Тема:**«Угощаем друга чаем».

*Задачи:*Расширить знания детей об этике гостеприимства.

*Форма:*«Диалог за чашкой чая».

**III Тема:**«Национальные блюда башкир».

*Задачи:*Расширить знания детей об башкирской кухни.

*Форма:*«В гостях у друзей».

**Февраль**

**I** **Тема:**«Встреча масленицы »(Печем блины)

*Задачи:*Показать детям возможность приготовления блинов. Расширить знания о празднике «Масленица».

*Форма:*Встреча праздника « Масленицы».

**II Тема:** «Зиму провожаем - весну встречаем» (печем печенье).

**III Тема:**«Творожные шарики».

*Задачи:*Расширить знания о пользе творога для детей.

*Форма:*«Враги – друзья».

**Март**

**I** **Тема:** «Чудеса из теста» (придумываем печенье, составляем рецепты и т.д.).

*Задачи:* Показать детям возможность приготовления различной выпечки из теста.

*Форма:*Театр миниатюр «Живое тесто».

**II** **Тема**: «Чудесный праздник - женский день» (готовим сладкий сюрприз для мам)

**III** **Тема**: «Вечер сладкоежек».

*Задачи:*Воспитывать аккуратность в работе. Продолжать работу по придумыванию необычного сладкого блюда. Развивать фантазию.

*Форма:*«Конкурс необычного сладкого блюда».

**Апрель**

**I Тема:**«Угощаем друга чаем, печем пирожки из слоенного теста».

*Задачи:*Расширить знания детей , что можно приготовить из слоеного теста.

*Форма:*«Диалог за чашкой чая».

**II Тема:**«Чудеса в решете, что такое «кыстыбый».

*Задачи:*. Показать детям и дать возможность приготовления выпечки из теста.

*Форма:*«В гостях у друзей».

**III Тема:**«Волшебные палочки, «Чак-чак».

*Задачи:*Воспитывать аккуратность в работе. Расширить знания детей о башкирских блюдах.

*Форма:*«В гостях у бабушки».

 **IV. Литература**

1. И.А.Лыкова., В.А.Шипунова Вкусная лепка для детей и взрослых. Москва, 2014.

2. Бочкова И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира.- М., 2001.

3. Зима О.И. Кулинарные рецепты на каждый день. – М.: Ринолклассик, 2001.

4. Зима Д.Д. Такие разные салаты. – М.: Ринолклассик, 2001

5. Иванова В.А. Детская поваренная книга. – М., 2000.

6. Корячкина С.Я. Новые виды мучных и кондитерских изделий. Труд, 2006.
7. Левина М. Сервировка праздничного стола. – М., 2000.

8. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для учреждения дополнительного образования. – М., 2004

9. Радина Т. Фантазии из овощей и фруктов. Коллекция Лучших Рецептов.ООО Книжный Клуб"Клуб Семейного Досуга", 2008.

10. Скляр**.** С.Чудеса выпечки. Коллекция Лучших Рецептов.ООО Книжный Клуб "Клуб Семейного Досуга", 2008.