 Кулинария-это язык богатейших возможностей.

Петр Вайль.

**Пояснительная записка**

В системе воспитания школьников важное место занимает трудовое нравственное, эстетическое экологическое воспитание подрастающего поколения.

**Актуальность** создания данной программы кружка «Смак» является то, что она обращена в наше прошлое и настоящее, чтобы напомнить учащимся почитаемые, берущие начало из глубокой древности, традиции, народные обычаи, старинные обрядовые блюда, а затем познакомить с современной кухней, оборудованием современных предприятий общественного питания, основными профессиями пищевой промышленности.

Программа кружка «Смак» рассчитана на тех, кто делает первые шаги, знакомит с кухней, умением вести хозяйство, позволяет научиться быть экономным, хорошо ориентироваться в многообразии продуктов.

В жизни каждого ребенка бывает много праздников, хочется, чтобы и эти дети умели правильно организовать его, составить программу, подготовить праздничный стол, хорошо сервировать его. Ведь каждый ребенок, девочка или мальчик, становятся взрослыми, если они в детстве будут знать, уметь и проводить торжества, то и в дальнейшей своей взрослой жизни смогут подготовиться к любому семейному мероприятию, традиционному празднику, стать гостеприимными хозяевами. Занятия в кружке позволяют развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего творчества. У учащихся формируются навыки в приготовлении национальных блюд и их эстетического оформления.

**Цель программы:**

Формирование творческих способностей посредством расширения кругозора и создание условий для творческой самореализации личности ребенка, раскрытия природных задатков, умение воплощать замысел практически.

Обучение воспитанников приготовлению здоровой питательной пищи из доступных продуктов.Дать школьникам знания о рациональном питании, 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 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, первых и вторых блюд, салатов.

**Общая характеристика.**

Программа рассчитана на 68 часов учебного времени, предполагает сочетание теоретических практических знаний – практическим занятиям отводиться 70 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполняют практические работы, проекты. 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, экономическим расчётам. Защита проекта представляется, как итоговая работа по результатам изучения данной программы. Из-за большого объёма практических работ на изучения целесообразно отводить 2 часа в неделю.

**Возраст детей,  участвующих в реализации программы**.

Программа ориентирована на воспитанников с 13 – 14 лет. Приобретённые на занятиях знания и навыки помогут воспитанникам в повседневной жизни. Формы и методы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности.

Занятия в кружке позволят развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего труда.

**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), 68 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

**Материально-техническое оснащение**

Для реализации данной программы будет использован большой светлый кабинет : кухня-столовая. Он оборудован системами хозяйственного питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией и водостоками. Помещение имеет естественное освещение и хорошо проветривается. В наличии имеется необходимое оборудование: плита электрическая с жарочным шкафом, холодильник, миксер, набор столовой мебели(столы кухонные) столешница; шкафы для посуды; доски деревянные разделочные; сушилки для тарелок; посуду: кастрюли, сковороды, тарелки, ложки, набор чайной посуды, чайники заварные, набор ножей, столовый сервиз, чайник; фартуки; моющие средства. Все продукты, необходимые для приготовления блюд, приобретаются родителями/законными представителями .

**Содержание рабочей программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | **Форма****занятия** | **Содержание** | **Кол-во занятий** |
| Вводное занятие | Беседа | Правила безопасности кулинарных работ. Правила санитарии и гигиены. |  1 |
| История возникновения кулинарии. | Беседа | **Теория:** Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России. Правила этикета. | 1 |
| Сервировка стола. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. | **Теория:** Правила сервировки стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов.**Практика:** Сервировка стола. | 1 |
| Бутерброды. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация. | **Теория:**  Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, приёмы оформления бутербродов.**Практика:** изготовление открытых, закрытых и горячих бутербродов. Сервировка стола к чаю |  1 |
| Витамины. Овощные салаты. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** виды овощей. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей.**Практика:** салаты из моркови, капусты, картофель отварной, жаренный, картофельное пюре. |  2 |
| Основы рационального питания. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.**Практика:**Составление схем приготовления различных блюд. Пшенная каша с тыквой. | 1 |
| Способы обработки пищевых продуктов. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.**Практика:**Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление паровых блюд:суфле морковно-яблочное, яичный омлет. | 1 |
| Заготовка продуктов в прок. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Условия сохранения скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов.**Практика:**заготовка продуктов впрок: квашение капусты, компот из яблок. | 1 |
| Холодные закуски. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Разнообразие вариантов приготовления закусок.**Практика:**правильная нарезка колбасы, твердого сыра, приготовление закуски**.** | 1 |
| Блюда из мяса. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** виды мясных продуктов. Виды из полуфабрикатов из рубленного мяса.**Практика:**изготовление котлет, запекание мяса в духовке. | 1 |
| Молоко и молочные продукты. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.**Практика:**Приготовление молочной лапши. | 1 |
| Растительные продукты питания. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:**Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания. **Практика:** Приготовление блюд из пищевых растений : картофельные оладьи, капустные котлеты. |  2 |
| Блюда из яиц. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.**Практика:** Приготовление блюд из яйца: яйцо в мешочек, омлет с зелёнымлуком. | 1 |
| Что такое меню? | Инструктаж. Практическое занятие. | **Теория:**расчет продуктов на день, разработка меню.**Практика:**составление меню на день, праздничного меню. | 1 |
| Первые блюда. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория: в**иды супов, последовательность закладки продуктов в суп**Практика:**приготовление куриного бульона, борщ, гороховый суп. |  2 |
| Вторые блюда | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** виды круп, роль круп и макаронных изделий в рационе человека**Практика:** приготовление гречневой каша с мясом, макароны с сыром. | 3 |
| Третьи блюда. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:**знакомство с видами третьих блюд: мороженым, пирожным, муссом, жиле.**Практика:**приготовление кондитерских колбасок. | 1 |
| Секреты вкусной выпечки. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:**Историческая справка. Особенности приготовления теста.**Практика:**приготовление сдобного дрожжевого теста, выпечка булочек. |   1 |
| Различные мучные блюда | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:**разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления пресного, бисквитного и дрожжевого теста.**Практика:**выпечка блинов, оладий, «хвороста», вафельных трубочек, пирожков. |   6 |
| История чая. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:**история появления чая, сорта, состав.**Практика:**приготовление цветочного чая. | 1 |
| История русской кухни. | Инструктаж. Презентация. Практическое занятие. Дегустация | **Теория:** Изучение особенностей приготовления пищи. Исторические сведения о национальной русской кухне.**Практика:** Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Приготовление пельменей, вареников, картофель с луком. | 4 |
| Открытое занятие | Инструктаж. Практическое занятие. Дегустация | **Практика:**приготовление блюда русской кухни**,**демонстрация навыков по сервировке стола. | 1 |
| Итоговое занятие |  | **Теория:**закрепление пройденного, оформление рецептов.**Практика**: заключительное чаепитие. Всего: 68ч. | 1 |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол- во часоввсего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. План и задачи кружка. Правила поведения в кружке. Организация рабочего места, инвентарь. Значение питания в жизни человека. Соблюдение санитарно- гигиенических требований к приготовлению пищиправила Техники Безопасности при работе с механическими приспособлениями иэлектрооборудованием. | 2 | 2 | - |
| 2 | История возникновения кулинарии В гостях у этикета. | 2 | 2 | - |
| 3. | Сервировка стола. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Назначение столовых приборов. | 2 | 1 | 1 |
| 4 . | Разновидности бутербродов. | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Витамины. Овощные салаты. Блюда из овощей. | 4 | 1 | 3 |
| 6. | Основы рационального питания | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Способы обработки пищевых продуктов | 2 | 1 | 1 |
| 8. | Соль и сахар. Заготовка продуктов в прок. | 2 | 1 | 1 |
| 9. | Холодные закуски. | 2 | 1 | 1 |
| 10. | Животные продукты питания. | 2 | 1 | 1 |
| 11. | Молоко и молочные продукты | 2 | 0.5 | 1.5 |
| 12. | Растительные продукты питания. Виды круп. | 4 | 1 | 3 |
| 13. | Блюда из яиц | 2 | 0.5 | 1.5 |
| 14. | Что такое меню. Составление меню. | 2 | 1 | 1 |
| 15. | Первые блюда | 4 | 1 | 3 |
| 16. | Вторые блюда | 4 | 1 | 3 |
| 17. | Третьи блюда | 2 | 1 | 1 |
| 18. | Секреты вкусной выпечки. | 2 | 2 | - |
| 19. | Мучные блюда. Дрожжевое и без дрожжевое тесто. | 10 | 2 | 8 |
| 20. | История чая | 2 | 1 | 1 |
| 21. | История русской кухни. Приготовление блюд русской кухни | 8 | 1 | 7 |
| 22. | Открытое занятие кружка | 2 | - | 2 |
| 23. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
|  | **Итого:** | **68** | 23 | 45 |
|  |  |  |  |