**Факультатив «КУЛИНАРИЯ»**

**Пояснительная записка**

Кулинария – искусство приготовления пищи. «В здоровом теле – здоровый дух!» - говорили древние, и настроение, здоровье, готовность трудиться во многом зависят от питания и отдыха. Важно не только правильно готовить, но и правильно питаться, регулировать не только ее количество, но и качество. Владение кулинарией требует большого объема знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции, чтобы соответствовать современным требованиям. Полученные на факультативе знания помогут детям не только накормить семью, гостей, но и сделать, быть может, первый шаг в выбранной специальности.

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

Умение вкусно готовить хорошая привычка. Умение красиво подать блюдо, правила сервировки — воспитывает эстетический вкус. «Мы есть то, что мы едим» — сказал Гиппократ. Навыки и умение, сформированные в подростковом возрасте, закладывают установку для дальнейшей жизни. На факультативе по кулинарии ребята из интернатных учреждений учатся искусству приготовления пищи, творчески оформлять блюда к праздникам, готовить разные закуски, салаты, первые и вторые блюда, десерты и торты.

**Актуальность.**

В школьной программе по СБО отводится небольшое количество времени для приобщения учащихся к кулинарии, что недостаточно для приобретения навыков самообслуживания, приготовления пищи, подготовки к самостоятельной жизни.

Факультатив кулинарии, опираясь в своей работе на знания и навыки по приготовлению пищи, полученные учащимися на уроках СБО, должны расширить и углубить эти знания и навыки, способствовать профориентации школьников.

**Цель** — содействовать процессу социальной адаптации воспитанников интерната посредством получения знаний и опыта конкретных жизненных ситуаций, а также формирование необходимых знаний, умений и навыков по приготовлению вкусной и здоровой пищи.

**Задачи:**

развивать культурно-гигиенические навыки;

способствовать развитию навыков рационального питания;

формировать позитивную установку на семейную жизнь;

обучать навыкам организации своего быта и питания;

развивать эстетический вкус учащихся

расширять знаний учащихся в кулинарии

формировать культуры общения

формировать и развивать творческие способности учащихся в кулинарии

формировать экологические убеждения

**Предполагаемые результаты:**

Учащиеся получат знания:

- виды национальных блюд

- способы приготовления и оформления блюд

- правила подачи блюд

- правила поведения за столом

- правила по техники безопасности при выполнении кулинарных работ

- санитарно-гигиенические требования

- экологическая подготовка

- секреты русской кухни

**Учащиеся приобретут умения**:

- правильно подбирать формы нарезки овощей при приготовлении блюда;

- приемы тепловой кулинарной обработки;

- готовить холодные блюда;

- украшать готовое блюдо;

- готовить изделия из теста;

- витаминизировать пищу;

- сервировать стол;

- соблюдать санитарно-гигиенические и экологические требования;

- соблюдать правила по техники безопасности;

- правильно вести себя за столом.

В процессе обучения по данной программе учащиеся имеют возможность познакомиться с различными сторонами кулинарии: «Кухня», «Напитки», «Салаты», «Бутерброды», «Выпечка». Предложенные разделы кулинарии закладывают установку для дальнейшей жизни, учат искусству приготовлению пищи.

Структура программы предполагает постепенное усложнение материала. В течение первого, второго и третьего года обучения учащиеся осваивают простейшие приемы и способы приготовления блюд по технологическим картам. Четвертый год обучения направлен на освоение большего объема знаний и умений по секретам кулинарии, изготовления большого количества индивидуальных и коллективных творческих кулинарных проектов. Это дает возможность детям показать свои умения в школе, дома, что повышает самооценку и воспитывает эстетический вкус. Пятый и последующие годы обучения направлены на закрепление полученных навыков.

Основная часть предусмотренного программой времени отводится на практическую деятельность, направленную на закрепление умений и навыков, полученных на уроках социально-бытовой ориентировки, а также обеспечивает межпредметные связи в обучении.

Содержание первого и второго года обучения предполагает изучение технологии выполнения простейших блюд, выполнение простейших способов украшений блюд, сервировки стола, применение полученных навыков работы на кухне, а также соблюдение гигиенических навыков и правил безопасной работы на кухне.

Содержание третьего года обучения: изучение и работа на кухонной бытовой технике, изготовление более сложных по составу блюд, изучение фигурной нарезки овощей для художественного оформления блюд.

Содержание четвертого года обучения: повторение изученного, изготовление блюд по рецептам из кулинарных журналов, создание проектов по выбранным темам

На факультативе по кулинарии ребята учатся искусству приготовления пищи, творчески оформлять блюда к праздникам, готовить разные закуски, салаты, первые и вторые блюда, десерты и торты

Программа курса «Кулинария» составлена для учащихся 5-11 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида с учетом их психофизических особенностей и индивидуальных возможностей.

**Программа факультатива реализуется через следующие методы и приемы:**

**Методы:** словесные, наглядные, практические, поисковые,

**Приёмы:**

Витаминотерапия.

Анкетирование

Тестирование

Фотографирование и рисование

Моделирование реальных жизненных ситуаций

Беседы, диспуты

***Требования к знаниям и умениям обучающихся***

***по результатам освоения программы:***

*(первый и второй год обучения)*

*Учащиеся знают:*

* правила по охране труда и гигиене приготовления пищи;
* наименование, назначение кухонного оборудования;
* разнообразие продуктов;
* посуду и инструменты, применяемые в кулинарии;
* полезные свойства овощей;
* простейшие блюда, технологию их приготовления и украшения;
* правила организации рабочего места и его уборку

*Учащиеся умеют:*

* соблюдать правила по охране труда;
* планировать предстоящую работу;
* рационально организовывать рабочее место;
* соблюдать санитарно-гигиенические требования;
* готовить простейшие блюда;
* выполнять сервировку стола;
* выполнять действия по технологическим картам;
* выполнять работу в бригаде;

***Требования к знаниям и умениям обучающихся***

***по результатам освоения программы:***

*(третий и четвертый год обучения)*

*Учащиеся знают:*

* правила по охране труда и гигиене приготовления пищи;
* наименование, назначение бытовых кухонных приборов;
* разнообразие продуктов;
* посуду и инструменты, применяемые в кулинарии;
* полезные свойства фруктов;
* сложные блюда, технологию их приготовления и украшения;
* правила организации рабочего места и его уборку

*Учащиеся умеют:*

* соблюдать правила по охране труда;
* планировать предстоящую работу;
* рационально организовывать рабочее место;
* соблюдать санитарно-гигиенические требования;
* готовить блюда по технологическим картам;
* выполнять сервировку стола;
* выполнять действия по технологическим картам;
* выполнять работу в бригаде;
* выполнять индивидуальную работу.

***Требования к знаниям и умениям обучающихся***

***по результатам освоения программы:***

*(пятый-седьмой год обучения)*

*Учащиеся знают:*

* правила по охране труда и гигиене приготовления пищи;
* наименование, назначение механических и электрических кухонных приборов;
* разнообразие продуктов способы их хранения и обработки;
* посуду и инструменты, применяемые в кулинарии;
* полезные свойства фруктов и овощей;
* сложные блюда, технологию их приготовления и украшения;
* правила организации рабочего места и его уборку
* правила пользования кулинарными книгами и журналами;

*Учащиеся умеют:*

* соблюдать правила по охране труда;
* планировать, анализировать предстоящую работу;
* рационально организовывать рабочее место;
* соблюдать санитарно-гигиенические требования;
* готовить сложные блюда;
* выполнять сервировку стола к завтраку, обеду;
* выполнять действия по технологическим картам и по кулинарным рецептам;
* выполнять работу в бригаде;
* выполнять индивидуальную работу;
* самостоятельно защитить проект своей творческой работы.

**Список используемой литературы:**

1. Программа технология. Хотунов Ю.А. Симоненко В.Д.

2. Выпечка домашнего приготовления Издательство ПРООР Лукъянченко О.Н. 1999г

3. Рецептура для кондитера

4. Приобщение к миру взрослых. Под ред. О.В. Дыбиной; М.; 2010. Творческий Центр

5. Секреты русской кухни Воробьева Т. М.

6. Программа кружка "Кулинария". Из сборника Министерства просвещения СССР "Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Культура быта" 1986 год. М., издательство "Просвещение".

7. Кулинария. Ермакова В.И.; М.; «Просвещение»; 1993

**Литература для учащихся**

1. Здоровое питание. Жукова В. Н.

2. Тайны кулинарии Вишняченко Т. Н.

**Первый год обучения (5,6 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата |
| 1 | Значение питания в жизни человека . Личная гигиена во время приготовления пищи. |  |
| 2 | Хранение продуктов. Мытье посуды, уход за инвентарем. Бытовая техника; правила использования. |  |
| 3 | Сервировка стола. Правила чаепития |  |
| 4 | Виды напитков. Приготовление компота из яблок |  |
| 5 | Приготовление киселя |  |
| 6 | Оформление готовых блюд и подача их к столу |  |
| 7 | Салаты. Виды овощей, используемых в кулинарии |  |
| 8 | Приготовление салата из свежих помидор и огурцов |  |
| 9 | Фигурная нарезка овощей для оформления салатов |  |
| 10 | Фруктовый салат «Дары солнца» |  |
| 11 | Разноцветный винегрет |  |
| 12 | Виды бутербродов. Правила приготовления |  |
| 13 | Забавные бутерброды-канапе |  |
| 14 | Виды горячих бутербродов. Приготовление |  |
| 15 | Изготовление несложных сувениров для новогодней елки |  |

**Тематическое планирование**

**Второй год обучения (7, 8 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата |
| 1 | Правила поведения за столом. Эстетическое оформление стола. Способы складывания салфеток. |  |
| 2 | Чайная церемония. Правила чаепития. Сервировка стола к чаю. |  |
| 3 | Напитки. Способы заваривания кофе и чая. |  |
| 4 | Как сохранить здоровье? Заваривание травяного чая «Лечебный». |  |
| 5 | Виды овощей, используемых в кулинарии |  |
| 6 | Виды салатов. Приготовление салатов из свежих овощей. |  |
| 7 | Приготовление салата «Оливье». |  |
| 8 | Украшение из овощей и яиц. |  |
| 9 | Сервировка стола к завтраку |  |
| 10 | Виды бутербродов |  |
| 11 | Способы оформления открытых бутербродов |  |
| 12 | Приготовление закрытых бутербродов |  |
| 13 | Приготовление горячих бутербродов |  |
| 14 | Оформление готовых блюд и подача их к столу |  |
| 15 | Изготовление несложных сувениров для новогодней елки |  |

**Тематическое планирование**

**Третий год обучения ( 9 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата |
| 1 | Введение. Витаминотерапия. Приготовление травяного чая |  |
| 2 | Понятие о рациональном питании |  |
| 3 | Виды напитков. Коктейли. |  |
| 4 | Приготовление молочного коктейля |  |
| 5 | Приготовление компота, киселя и морса из клюквы |  |
| 6 | Виды салатов |  |
| 7 | Способы нарезки овощей. Практическая работа |  |
| 8 | Способы фигурной нарезки продуктов для оформления блюд |  |
| 9 | Что можно приготовить из черствого хлеба? Гренки |  |
| 10 | Виды соусов для заправки салатов |  |
| 11 | Приготовление салата «Оливье» |  |
| 12 | Жидкое тесто. Приготовление блинчиков |  |
| 13 | Песочное тесто. Рецептура. Приготовление песочного печенья |  |
| 14 | Приготовление бутербродов. Бутерброд «Загадка в лукошке» |  |
| 15 | Виды горячих бутербродов |  |

**Четвертый год обучения (10, 11 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата |
| 1 | Введение. Осень – пора заготовок. Способы заготовки овощей впрок |  |
| 2 | Рецепты и последовательность приготовления варенья. Приготовление варенья из яблок |  |
| 3 | Приготовление варенья из тыквы |  |
| 4 | Рецепты и последовательность приготовления малосольных огурчиков |  |
| 5 | Рецепты и последовательность приготовления маринованных огурчиков |  |
| 6 | Советы экономным хозяйкам. Украшения из фруктов |  |
| 7 | Приготовление компота, киселя и морса из клюквы |  |
| 8 | Виды теста (дрожжевое, песочное, слоеное, бисквитное). Приготовление песочного печенья |  |
| 9 | Приготовление блюд из тыквы. Веселый праздник «Heellowin» |  |
| 10 | Приготовление бисквита |  |
| 11 | Плюшки Карлосона |  |
| 12 | Приготовление заварного крема |  |
| 13 | Печенье »Овсяночки» |  |
| 14 | Шарлотка «Василиса Премудрая» |  |
| 15 | Салат «Оливье». Все рецепты приготовления |  |
| 16 | Как можно украсить новогоднюю елку? |  |

**Тематическое планирование**

**Первый год обучения (5,6 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата |
| 1 | Что помогает сохранить здоровье? Приготовление травяного чая «Лечебный» |  |
| 2 | Столовые приборы и правила пользования ими |  |
| 3 | Виды горячих напитков . Приготовление какао, чая, каппучино |  |
| 4 | Приготовление манника |  |
| 5 | Приготовление творожной запеканки |  |
| 6 | Конкурс на лучший бутерброд |  |
| 7 | Салаты. Каким должен быть салат? Упражнение-игра по закреплению навыков |  |
| 8 | Приготовление салата из свеклы |  |
| 9 | Приготовление салата из белокачаной капусты |  |
| 10 | Приготовление салата из моркови |  |
| 11 | Разноцветный винегрет |  |
| 12 | Сладкие блюда. Приготовление джемов и подливы |  |
| 13 | Приготовление блинчиков |  |
| 14 | Приготовление заварного крема |  |
| 15 | Приготовление плюшек из слоеного теста |  |
| 16 | Приготовление горячих бутербродов с яблоками |  |
| 17 | Сервировка стола к завтраку и ужину. Упражнение-игра по закреплению навыков |  |

**Тематическое планирование**

**Второй год обучения (7, 8 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата |
| 1 | Что помогает сохранять здоровье? Заваривание травяного чая «Лечебный» |  |
| 2 | Столовые приборы и правила пользования ими |  |
| 3 | Виды закусок к обеду |  |
| 4 | Приготовление «Сельди под шубой» |  |
| 5 | Приготовление салата со свежей капустой |  |
| 6 | Приготовление салата из свеклы |  |
| 7 | Приготовление салата из моркови |  |
| 8 | Украшение из овощей и яиц. |  |
| 9 | Приготовление супа-пюре из томатов и картофеля |  |
| 10 | Приготовление картофельных дранников |  |
| 11 | Приготовление овощного рагу |  |
| 12 | Паста в томатном соусе |  |
| 13 | Макароны по-флотски |  |
| 14 | Приготовление жареного картофеля |  |
| 15 | Приготовление макарон с сыром |  |
| 16 | Кабачки. Рецепты приготовления |  |
| 17 | Оформление готовых блюд и подача их к столу |  |
| 18 | Сервировка стола к обеду. Упражнение – игра по закреплению навыков |  |