

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования города Лесосибирска»

РАССМОТРЕНО  
методическим советом МБОУ ДО «ЦДО»  
Протокол № 2 от «30» апреля 2021г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«Юный кулинар»**  
социально-гуманитарная направленность

Уровень: стартовый  
Возраст учащихся: 6 - 7 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Ефимова Светлана Вячеславна,

Лесосибирск  
2021

## **Раздел I. Комплекс основных характеристик программы**

### **I.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный кулинар» отнесена к программам естественно-гуманитарной направленности и имеет стартовый уровень.

Настоящая программа разработана с учетом:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

6. Уставом МБОУ ДО «Центр дополнительного образования города Лесосибирска».

**Актуальность** программы «Юный кулинар» заключается в том, что вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания будет способствовать воспитанию культуры здорового питания. Приобретённые знания и умения обучающиеся могут использовать дома, помогая родителям на кухне. Программа способствует решению вопросов ранней профориентации детей, формированию базовых знаний о профессиях кулинар, повар.

**Новизна** дополнительной образовательной программы состоит в погружение детей в конкретную профессию, дать возможность испытать себя в приближенной к реальности игровой ситуации.

**Отличительная особенность программы.** Программа разработана на основе педагогической концепции целостного развития ребенка-дошкольника как субъекта детской деятельности М.Крулехт и практического материала книги «Ознакомление дошкольников с секретами кухни» под редакцией О.В. Дыбиной. Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей детей;
- формирование основ культуры питания;
- формирование у детей системы знаний о структуре трудового

процесса и умения следовать этой структуре в ходе трудовой деятельности;  
- социализацию воспитанников.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 6 до 7 лет. Программа разработана с учётом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста.

**Срок реализации программы** - 1год. Объем программы - 72 часа.

**Режим занятий**-2раз в неделю по 1 занятию, продолжительностью 30 минут.

**Форма обучения** – очная.

## I.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** Формирование начальных знаний и умений в приготовлении элементарных блюд.

**Задачи программы:**

1. Формировать интерес к процессу приготовления элементарных блюд.
2. Обучить детей способам выполнения целостных трудовых процессов по приготовлению разных блюд.
3. Расширить спектр представлений детей о продуктах, способах их приготовления и использования в пищу;
4. Познакомить детей с гигиеническими правилами и правилами безопасного пользования приборами и бытовой техникой, поведения на кухне.
5. Развивать фантазию, творческий подход при оформлении разных блюд.
6. Формировать коммуникативные навыки: умение советоваться друг с другом, распределять обязанности, совместно добиваться поставленной цели.

## I.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, анкетирование.
2.	Помещение и оборудование для кулинарных работ	2	1	1	Игра-квест
3.	Техника безопасности и правила гигиены	2	1	1	Решение проблемных ситуаций.
4.	Фрукты и овощи	4	1	3	Викторина
5.	Напитки	8	1,5	6,5	Практическое

					задание.
6.	Бытовая техника		1	-	Опрос.
7.	Салаты.	7	1	6	Практическая работа по технологическим картам.
8.	Бутерброды.	14	3	11	Практическая работа, мастер-класс.
9.	Продукты. Способы их приготовления.	4	2	2	Наблюдение
10.	Экскурсия «Царство кухни»	2	-	2	
11.	Сухарики «Ароматные»	2	-	2	Приготовление сухариков.
12.	«Ах, картошечка!»	4	0,5	3,5	Практические задания.
13.	Блюда из яиц.	4	0,5	3,5	Практические задания
14.	Сладкие не печёные изделия.	8	1	9	Практические задания.
15.	Сыр. «Откуда дырочки в сыре?».	4	0,5	3,5	Практические задания
16.	Проект «Книга любимых блюд»	4	-	4	Семейная кулинарная книга.
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	

## Содержание программы

### Тема 1. Вводное занятие

**Теория:** Знакомство обучающихся с задачами программы «Юный кулинар», с оборудованием помещения, организацией труда. Значение питания для жизнедеятельности организма. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ.

**Практика:** Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья» (заполнение анкеты).

### Тема 2. Помещение и оборудование для кулинарных работ

**Теория:** Знакомство обучающихся с историей кулинарии. Знакомство с посудой и инвентарем для кулинарных работ, с приемами ухода за разными видами посуды, инструментов и приспособлений.

**Практика:** Правила гигиенических требований к приготовлению

пищи. Правила ухода за посудой. Проведение игр: «Какая это посуда», «Что из чего сделано», ролевой игры «Поваренок».

### **Тема 3. Техника безопасности и правила гигиены**

**Теория:** Правила безопасности труда, санитарии и гигиены

**Практика:** В мир «Чудесницы» решении проблемных ситуаций

### **Тема 4. Фрукты и овощи**

**Теория:** Ягоды и фрукты, их разнообразие и способы использования в кулинарии. Польза овощей, их сочетание.

**Практика:** Способы нарезки овощей и оформление овощных блюд. Дидактические словесные и настольно печатные игры

### **Тема 5. Напитки**

**Теория:** Основные виды чая (зеленый, черный и т.д.). Процесс приготовления чая. Правила сервировки стола к чаю. Технология приготовления морса и киселя.

**Практика:** Использование технологической карты, самостоятельное составление различных рецептов напитков. Приготовление: чай «Мухи-Цокотухи», морс «Ягодка», сок «Витаминный», кисель «Загадка».

### **Тема 6. Бытовая техника**

**Теория:** Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях.

### **Тема 7. Салаты.**

**Теория:** Разнообразие салатов и заправок к ним. Процесс приготовления салата (овощного, фруктового и т.д.). Правила составления схемы салата. Повторение техники безопасности (Т/Б) при работе с ножом.

**Практика:** Продолжить учиться пользоваться технологической картой. Работа с ножом: нарезать овощи и фрукты кубиками, оформлять готовое блюдо. Пользование теркой. Приготовление салатов: «Витаминный», «Разноцветный винегрет», «Лакомство гномов», фруктовый салат «Дары Солнца». Конкурс «Самый вкусный салат»

### **Тема 8. Бутерброды.**

**Теория:** Виды бутербродов. Многообразие продуктов, применяемых для приготовления бутербродов. Канапе. Варианты оформления блюд.

**Практика:** Способы приготовления бутербродов простых и сложных. Изготовление бутербродов: «Кораблик», «Сотовый телефон», «Мой любимый бутерброд». Приготовление горячего бутерброда-сэндвича «Аппетитный», тостов с джемом, с сыром.

### **Тема 9. Продукты. Способы их приготовления**

**Теория:** Продукты питания, их назначение, существенные признаки, употребление в вареном, жареном и сыром видах.

**Практика:** «Сгруппируй продукты» - группировка продуктов питания с помощью условных символов (молочные, мясные, хлебобулочные). Игра «Съедобные загадки», «Приготовь блюдо», «Скатерть самобранка» - работа с технологической картой при приготовлении блюд, соблюдать рецепт.

### **Тема 10. Экскурсия «Царство кухни»**

**Практика:** знакомство с устройством кухни в детском саду/школе.

#### **Тема 11. Сухарики «Ароматные»**

**Теория:** Обогащать представления о приготовлении блюд из хлеба. Раскрыть секрет использования черного хлеба.

**Практика:** Правила работы приготовления пищи с использованием духовки при непосредственном участии взрослого

#### **Тема 12. «Ах, картошечка!»**

**Теория:** Тепловая обработка овощей. Демонстрация с объяснением приготовления жареного картофеля – Фри.

**Практика:** Совершенствование умений резки сырых овощей. Салат «Картофельный», чипсы из картофеля, картошка - фри

#### **Тема 13. Блюда из яиц**

**Теория:** Знакомство со строением яйца. Питательная ценность яиц. Проведение беседы о норме потребления яиц в недельном рационе с точки зрения диетологов. Санитарно-гигиенические требования.

**Практика:** Приготовление яичницы по-болгарски, омлета. Украшения из яиц.

#### **Тема 14. Сладкие не печёные изделия**

**Теория:** Знакомство с технологией приготовления не печёных изделий – пирожное «Картошка» и «Муравейник». Крем: белковый, сметанный. Украшение для пирожного.

**Практика:** Обучение замешиванию теста холодным способом для приготовления пирожного «Муравейник», «Картошка». Демонстрация приемов выкладывания пирожного по порциям. «Воздушный крем»

#### **Тема 15. Сыр. «Откуда дырочки в сыре?».**

**Теория:** Получение сыра, виды сыров, питательная ценность

**Практика:** Приготовление холодного бутерброда с сыром, бутерброда «Ежик»

#### **Тема 16. Проект «Книга любимых блюд»**

**Практика:** Семейное творчество «Книга любимых блюд», представление несложных рецептов приготовления вкусных блюд.

### **I. 4. Планируемые результаты**

По окончании обучения учащиеся:

- овладеют умениями соблюдать правила поведения, гигиены, ОБЖ при приготовлении блюд, а также последовательностью выполнения трудовых операций при приготовлении разных блюд (напитков, салатов, бутербродов);
- будут иметь представление о приготовлении многообразия блюд из овощей, фруктов;
- будут уметь пользоваться тёркой, ножом, при помощи взрослого электроприборами (чайником, миксером, блендером);
- научиться взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- самостоятельно готовить рабочее место;

- отбирать необходимые продукты и готовить из них элементарные блюда;
- уметь самостоятельно и при помощи взрослого составлять рецепты блюд, называть ингредиенты;
- знать правила пользования электроприборами и кухонной бытовой техникой;
- уметь сервировать блюда, соблюдать правила их подачи гостям;
- самостоятельно приготовить любое знакомое блюдо, соблюдая все этапы осуществления трудового процесса;
- соотносить полученный результат с поставленной целью.

## **Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **II.1. Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Кол-во учебных недель</b>	<b>Кол-во учебных дней</b>	<b>Кол-во учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год обучения	01.09. 2021 г.	31.05. 2022 г.	36 (I полугодие - 17 II полугодие -19)	72	72	2 раз в неделю по 1 часу

### **II.2. Условия реализации программы.**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в просторном кабинете, оборудованный умывальниками для необходимых практических действий. Наличие на окнах теневых штор, позволяет демонстрировать презентации, фильмы с помощью проектора и ноутбука.

1. Стулья-15шт.
2. Столы (детские)-8шт.
3. Проектор + экран
4. Ноутбук
5. Разделочные доски – на каждого ребенка
6. Детские ножи, терки – на каждого ребенка
7. Посуда для сервировки – на каждого ребенка
8. Печь СВЧ
9. Скатерть, салфетки, столовые приборы и посуда
10. Фрукты, овощи для салатов и дегустации
11. Фотоаппарат

#### **Информационное обеспечение.**

Познавательные видеофильмы «Весёлый этикет»  
Иллюстрации, фото, репродукции.

Технологические схемы изготовления блюд  
**Кадровое обеспечение.** Программу реализует педагог дополнительного образования имеющим средне-специальное или высшее педагогическое образование.

Педагог регулярно повышает уровень своего образования, посещая очные и дистанционные курсы повышения квалификации.

### **II.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений.

Виды контроля:

Текущий контроль - отслеживание активности обучающихся, выполнения ими творческой работы на занятиях.

Промежуточный контроль – проводится в декабре, отслеживается уровень усвоения программного материала.

Итоговый контроль – проверить уровень достижений обучающихся по завершению программы.

Предпочтительные формы контроля освоения программы: устный опрос учащихся, систематические наблюдения.

**Формы отслеживания и фиксации результатов.** В соответствии с разработанным в МБОУ ДО «ЦДО» мониторингом заполняется карта освоения программы, которая включает в себя отслеживание развитие специальных и универсальных учебных действий.

**Оценка результатов.**

Максимальный уровень обученности детей, освоения ими учебного плана программы оценивается по 10 бальной шкале и определяется по двум контрольным параметрам – практической работе в течение года (максимум 8 баллов) и теоретические тесты (максимум 2 баллов).

Уровень освоения программы

Высокий: 8 - 10 баллов (Полностью освоил программы)

Средний: 5 - 7 баллов (Не полностью освоил программы)

Низкий: 1 – 4 баллов (Не освоил программу)

### **II.4. Методические материалы**

**Методы, используемые для реализации программы.**

*Наглядные:* экскурсии, наблюдения.

*Словесные:* беседы с элементами диалога; обобщающие рассказы педагога, загадывание загадок.

*Игровые:* дидактические игры.

*Практические методы:*

**Формы работы:**

-познавательная деятельность, беседа, экскурсия;

-коммуникация, игра;

- продуктивная деятельность;
- совместная деятельность;
- самостоятельная деятельность.

### Список литературы

1. Алешина Н.В. Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью. - М.: ЦГЛ,2005г.
2. Алямовская В.Г. Ребенок за столом. (Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков.)-М.:ТЦСфера,2005г.
- 19.ГубареваИ.Н.Кроссворды.– М.:Хатбер-М,2002.
3. Дыбина О.Б. Предметный мир как средство формирования творчества детей .- М:Педагогическое общество России, 2002г.
4. Дыбина О.В. Ознакомление дошкольников с секретами кухни. - М.: ТЦСфера, 2003г.
5. Дыбина О.В. Ребенок и окружающий мир. Программа и методические рекомендации. -М.: Мозаика-Синтез,2006г.
6. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. (Для воспитателей ДОУ,работающихпопрограмме«разговороправильномпитании»)- Волгоград:Учитель,2007г.
7. КомароваТ.С.,КуцаковаЛ.В.,ПавловаЛ.Ю.Трудовоевоспитаниевдетскомсаду.-М.: Мозаика-Синтез,2005г.
8. Крулехт М. Дошкольник и рукотворный мир (пед. технология целостного развития ребенка как субъекта детской деятельности).- СП:Детство-Пресс,2002г.
9. Курочкина И.Н. Современный эпитет и воспитание культуры поведения у дошкольников.-М.: Владос,2001г.
10. Куцакова Л.В. Нравственно-трудовое воспитание ребенка - дошкольника. - Москва, 2004 г.
11. ЛистоваГ.С. Кружок кулинарии и культуры быта.- М.:Просвещение,1976г.