

Казенное учреждение социального обслуживания Удмуртской Республики  
«Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»  
Филиал казенного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики  
««Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» «Социально-  
реабилитационный центр для несовершеннолетних города Глазова»

Принято  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 3  
от «28» августа 2025г.

Утверждаю  
Приказом № 126-од  
от «29» августа 2025г.  
  
Н.И.Цветкова



## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

### «Домоводство»

Срок реализации: 1 год  
Возраст: 14 – 17 лет



Составитель: Боталова Л.А.  
Педагог дополнительного  
образования

с. Понино

2025 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в современном российском обществе реализуется, в основном, в детских домах, которые остаются основными социальными институтами, обеспечивающими воспитательный процесс и подготовку детей к жизни в обществе. Учитывая особый образ жизни в детском доме, который культивирует в детях такие качества, как беспомощность, приспособленчество, возникла необходимость подготовки воспитанников к самостоятельной жизни и формирования у них определенных социальных знаний, умений, навыков.

По статистическим данным на вопрос о трудностях, возникающих перед выпускниками детских домов, 25% детей ответили, что это неумение готовить, самостоятельно распределять имеющиеся средства для проживания, устраивать быт. Поэтому, организация кружка по домоводству, его работа поможет подготовить детей-сирот к преодолению трудностей социализации.

Программа кружка «Домоводство» 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. Обучение навыкам кулинарии является одним из приоритетных направлений в работе с воспитанниками.

Образовательная программа кружка «Домоводство» направлена на оказание дополнительной помощи воспитанникам детского дома в производственном обучении и профессиональной подготовке. Она играет важную роль в воспитании детей-сирот, в развитии творческих способностей, повышает инициативу и предприимчивость воспитанников.

Занятия в кружке позволяют развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего творчества. У воспитанников формируются навыки в приготовлении национальных блюд и их эстетического оформления.

Основными целями и задачами программы является получение детьми дополнительных знаний, умений и навыков по кулинарии, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности и применения в быту.

Особенностью данной программы является то, что у воспитанников появляется возможность широкого и разнообразного применения своих знаний, которые им могут быть полезны после выпуска из детского дома.

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 14-17 лет.**

Программа ориентирована на воспитанников 14-17 лет. Практика показала, что дети данного возраста успешно и с интересом занимаются в кружке "Домоводство". Приобретенные на занятиях знания и навыки очень помогают им в повседневной жизни. Формы и методы работы ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности.

### **Срок реализации дополнительной образовательной программы- 1 год.**

#### **Цель и задачи программы.**

ЦЕЛЬ: расширение знаний, умений и навыков, необходимых для формирования у воспитанников компетенций в области технологии как часть национальной культуры; социальная адаптация детей детских домов и интеграция их в общество.

#### Задачи:

##### Обучающие:

расширить знания, умения и навыки по технологии приготовления блюд, их подаче и сервировке стола.

ознакомить с профессией повара и пути их получения.

обучить безопасному обращению с инвентарем и оборудованием.

##### Развивающие:

развивать эстетический вкус учащихся.

расширение знаний в технологии приготовления блюд.

развивать память, логическое мышление, внимание.

##### Воспитывающие:

сформировать компетентность в области национальной кухни.

привить чувство национального достоинства и уважения ко всем народам.

воспитать трудолюбие и культуру труда.

## **Концепция программы.**

В основе программы лежит идея сочетания теории и практики.

Решение педагогических задач в программе «Домоводство» осуществляется в соответствии со следующими принципами :

Принцип непрерывного дополнительного образования как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;

Принцип гражданственности ориентирует образовательный процесс на изучение истории, обычаи, традиции народов, их блюд;

Принцип творчества помогает развивать фантазию, эстетический вкус, мыслить и действовать;

Принцип коллективной деятельности реализуется на создании совместных рецептов, фантазий, при организации коллективных праздников, конкурсов, проведении и участия в выставках;

Принцип индивидуального подхода ориентирует педагога на учет индивидуальных и возрастных возможностей и способностей воспитанников.

Принцип самореализации предполагает создание творческой среды, проведение открытых занятий.

Занятия проводятся по 3 часа в неделю , всего 102 часа в год.

Основными формами образовательного процесса являются: практико - ориентированные учебные занятия, творческие мастерские, экскурсии на предприятия общественного питания.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная (воспитанникам дается самостоятельные задания с учетом его возможности); фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или при отработке определенного технологического приема); групповая ( разделение на мини группы для выполнение определенной работы);

Воспитанники изучат правила санитарии и гигиены при кулинарных работах; безопасные приемы работы с кулинарным оборудованием и инструментами; познакомятся историей, обычаями и традициями национальной кухни; будут иметь представления об организации современных предприятий общественного питания; усвоят классификацию блюд современных национальных кухонь и правила сервировки стола; смогут самостоятельно готовить блюда по рецептам, а также будут способны выдвигать творческие идеи, сотрудничать в коллективе.

Для контроля за усвоением изученного материала будут использоваться - тесты, проверочные, практические работы.

Система контроля знаний будет осуществляться после каждого месяца (через тесты, проверочные работы), с целью проверки знаний, умений, навыков. Программа предполагает использовать формы контроля: собеседование, тестирование, соревнование и творческие задания.

Главный показатель реализации программы - личностный рост каждого воспитанника, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Критерием уровня эффективности программы является усвоение образовательной части, повышение интеллектуального уровня, воспитанности и готовность к самостоятельной жизни в плане организации своего быта.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы	Количество часов			Формы и виды контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Анкетирование
2.	ТБ на занятиях по кулинарии	1	1		Практич. работа
3.	Общие сведения о гигиене, о санитарно-гигиенических требованиях к помещению, личной гигиене, гигиене питания. Специальная одежда.	3	3		Тестовое задание
4.	Первичная обработка овощей	2		2	Практическая работа
4.1	Форма нарезки овощей	4	1	3	Индив. работа
4.2	Салаты из овощей	12	2	10	Тестов. задани Практическая работа
5.	Сервировка стола. Правила поведения за столом	3	1	2	Демонстрация сервировки стола
6.	Первые блюда	12	2	10	Провероч. работа
7.	Изделия из круп	9	1	8	Провероч. работа
8.	Макароны. Блюда из макарон	6	1	5	Практич. работа
9.	Изделия из теста	12	3	9	Демонстрация приготовления
10.	Напитки и сладкие блюда	9	1	8	Практич. работа
11.	Бутерброды	9	1	8	Мастер-класс
12.	Холодные блюда и закуски	9	1	8	Практич. работа
13.	Национальные блюда Удмуртии	12	2	10	Мастер-класс
13.1	Национальные блюда Кореи	3	1	2	Практич. работа
13.2	Национальные блюда Украины	6	1	5	Практич. работа
13.3	Национальные блюда Татарии	6	1	5	
14.	Определение размеров своей одежды и обуви	3	1	2	Самост. работа
14.1	Одежда и обувь, и уход за ними	6	1	5	Практическая работа
14.2	Ремонт одежды	3		3	Практическая
14.3	Утюжка одежды. Режимы глажения	3		3	Практическая работа
14.4	Стирка белья	3	1	2	Самост. работа
15.	Экскурсии	9		9	Опрос
16.	Экзамен	3		3	
17.	Итоговое занятие	3		3	

Всего часов

153

29

124

## Содержание теоретического материала

### 1. Вводное занятие

Значение питания в жизни человека. Состав пищи (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, вода).

Режим питания ребенка. Меню.

### 2. Техника безопасности на занятиях по кулинарии.

Правила пользования нагревательными приборами. Правила обращения с режущими инструментами. Правила обращения с горячей посудой и продуктами.

Выполнение правил техники безопасности во время приготовления пищи.

3. Общие сведения о гигиене, о санитарно-гигиенических требованиях к помещению, личной гигиене, гигиене питания. Специальная одежда.

### 4. Первичная обработка овощей.

Сортировка, мойка, очистка и нарезка. Формы простой, сложной, фигурной нарезки овощей и их применение. Правила обработки овощей с целью сохранения витаминов.

4.1 Очистка и нарезка овощей кружочками, соломкой, брусочками, кубиками, дольками и ломтиками.

#### 4.2 Салат-Оливье.

История происхождения салата, виды салатов-Оливье.

Приготовление салатов, оформление блюда.

### 5. Сервировка стола. Правила поведения за столом.

Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину, чаю. Праздничная сервировка стола. Правила поведения за столом.

Сервировка стола и выполнение правил поведения за столом.

### 6. Первые блюда.

Значение первых блюд в питании. Классификация супов по способу приготовления.

Приготовление супов (борщ, с макаронами с мясом птицы, с клецками).

### 7. Изделия из круп.

Питательная ценность круп, обработка, способы приготовления различных каш.

Виды круп. Их первичная обработка. Правила варки крупяных рассыпчатых, вязких каш. Технология приготовления рисовой крупы.

Процессы, происходящие при варке риса. Причины увеличения объема при варке. Соотношение крупы и жидкости при варке.

8. Макароны. Блюда из макарон. Приготовление "Макарон по-флотски".

Виды макаронных изделий и их первичная обработка. Способы варки макаронных изделий. Процессы, происходящие при варке макаронных изделий. Соотношение макаронных изделий и жидкости при варке.

9. Изделия из теста.

Виды теста. Способы приготовления теста.

Приготовление дрожжевого теста и закрытого пирога с яблоками;

приготовление пирожков с картошкой; пиццы.

10. Сладкие блюда и напитки.

Значение и вкусовые качества сладких блюд. Технология приготовления сладких блюд из ягод (компота, киселя, желе, мусса). Горячие и холодные напитки. Способы приготовления горячих напитков.

11. Бутерброды. Приготовление бутербродов с ветчиной, канапе.

12. Холодные блюда и закуски.

Значение холодных блюд в питании. Оформление блюд. Салаты и заправки к ним. Винегрет. Разделка и украшение сельди. Украшения из овощей и яиц.

Приготовление витаминного салата, винегрета, сельди с гарниром, забавно оформленных блюд, украшений из овощей и яиц.

13. Национальные блюда Удмуртии.

История развития Удмуртской кухни.

Приготовление блюд.

13.1 Национальные блюда Кореи. История развития Корейской кухни.

Морковь по - корейски.

Способы и формы нарезки. Кулинарное использование различных форм нарезки овощей. Приготовление блюд из сырых овощей. Технология приготовления

салатов из свежих овощей. Заправка овощных салатов. Оформление салатов. Подача к столу.

13.2 Национальные блюда Украины. История развития Украинской кухни.

Вареники с картофелем.

Правила и способы замешивания пресного теста и приготовление из него вареников с начинкой. Виды начинок для вареников.

Приготовление вареников с картофелем.

13.3 Национальные блюда Татарии. История развития Татарской кухни.

Приготовление национальных блюд.

14. Определение размеров своей одежды и обуви.

14.1 Одежда и обувь, и уход за ними.

14.2 Ремонт одежды.

14.3 Утюжка одежды. Режимы глажения. Правила ТБ при работе с электрическим утюгом.

14.4 Стирка белья. Правила ТБ при стирке белья на машинке. Способы стирки одежды.

15. Экскурсии на предприятия питания.

16. Экзамен по кулинарии.

Итоговое занятие.

Демонстрация детьми умения сервировать стол и навыков поведения за столом, конкурс на лучшее оформление холодных блюд, соревнование на правильную и быструю нарезку овощей, викторина, награждение лучших кружковцев, праздничный чай.

## **Условия реализации программы**

1. В учреждении имеются условия для реализации программы: кабинет технологии, оборудованы кухни (плиты электрические с духовочным шкафом), микроволновые печи, компьютерный класс на 7 рабочих мест, место для проведения занятий.

2. Стабильное и удобное для детей расписание.

## **Ожидаемые результаты**

В результате обучения в кружке "Домоводство" воспитанники получают знания:

- пищевая ценность продуктов
- способы приготовления и оформления блюд
- правила подачи блюд
- правила поведения за столом
- правила по ТБ при кулинарных работах
- правила по санитарно-гигиеническим требованиям
- правила ТБ при стирке белья на машинке
- правила ТБ при работе с электрическим утюгом

### **Воспитанники приобретут умения:**

- правильно подбирать формы нарезки овощей при приготовлении блюда
- приемы тепловой кулинарной обработки
- сервировать стол
- соблюдать санитарно-гигиенические требования
- готовить и украшать готовые блюда
- соблюдать правила по ТБ
- правильно вести себя за столом

-знать режимы утюжки. Уметь гладить рубашки, брюки, школьную одежду

-знать режимы и способы стирки белья. Уметь распределять одежду для стирки.

### **Список используемой литературы**

1. Конституция Российской Федерации, ст. 43
2. Конвенция о правах ребенка
3. Б.М. Бим-Бад, Э.Д. Днепров, Г.Б. Корнетов. Мудрость воспитания
4. Л.К. Сидорова. Программа социального воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Москва, 2003
5. Иванова Н.П., Бобылева И.А., Заводилкина О.В., Рыбинский Г.М. возрастные стандарты социализации детей-сирот, Москва, 1991
6. Иконников Г.Г. Социальная адаптация. Программа подготовки детей-сирот к самостоятельной жизни и преодолению трудностей социализации. Нижегородский гуманитарный центр, 1998
7. Головков А. Кухня без секретов, Москва, 1991.
8. Новоженев Ю.М., Титюнник А.И. Кулинарная характеристика блюд: Обществ.питание.
9. Национальные кухни наших народов.-М.:Центрполиграф,1997.
10. Национальная и зарубежная кухня. Похлебкин В.В
11. Из истории русской кулинарной культуры. –М.: Центрполиграф, 1996.
12. Ресурсы интернет.