Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

по социальной - бытовой ориентировке для детей с умеренной умственной отсталостью.

«Бытовая самостоятельность. Школа кулинара».

2019-2020 учебный год

**Содержание коррекционного курса**

**« Бытовая самостоятельность. Школа кулинара»**

Пояснительная записка.

Одной из основных задач нашего учреждения является коррекция отклонений в развитии умственно отсталых воспитанников в процессе образовательной и трудовой подготовки.

Проживая в группе большинство детей не сталкиваются со многими видами деятельности, с которыми нормальный человек, проживающий в квартире в социуме встречается повседневно: заваривание чая, собирание и раскладывание дивана – у детей в группе нет такой мебели и посуды.

Дети, воспитывающиеся в специальных образовательных учреждениях, получают готовую пищу, не зная, как и из каких продуктов, она готовится, не имеют практического опыта, элементарных знаний и умений, присущих детям из обычных семей. С некоторыми видами деятельности дети сталкиваются разово или не системно: приготовление еды, посещение магазинов, парикмахерской и т.д. У детей, оставшихся без попечения родителей, с выраженной интеллектуальной недостаточностью, проживающих в домах интернатах, отмечается низкий уровень социально-бытовых представлений, недостаточность практического опыта применения социально-бытовых навыков. Именно поэтому формирование социально-бытовых навыков является для таких **детей** жизненной необходимостью.

Таким образом, в домах интернатах необходимо проводить теоретические и практические занятия, дающие основы знаний и умений готовить пищу, соблюдать гигиену, культуру питания, как одного из основных направлений решения проблемы социальной адаптации детей-сирот.

Для решения данной проблемы в нашем доме-интернате создана тренировочная кухня, для обучения воспитанников самостоятельному приготовлению пищи.

Попадая в условия тренировочной кухни - ребенок получает возможность получить новый жизненный опыт, ощущения, эмоции. Обучаются в тренировочной кухне дети 10-16 лет с лёгкой и умеренной степенью умственной отсталости, проживающие в доме – интернате. В тренировочной кухне воспитанники учатся: готовить бутерброды, салаты, резать и чистить овощи, фрукты, пользоваться кухонной, столовой и чайной посудой, готовить макароны, картошку, правильно хранить продукты и др., правильно использовать хозяйственно-бытовые и электрические приборы для приготовления пищи (миксер, электрический чайник, электрическая плита, духовка, микроволновая печь, соковыжималка, мясорубка, кухонный комбайнер, мультиварка, холодильник.

Программа составлена с учетом возможностей воспитанников, уровня их знаний и умений. Распределение материала в программе обеспечивает постепенность перехода от легкого к более сложному. Коррекционные занятия направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся, на формирование знаний и умений обслужить себя и других. Программа

« Бытовая самостоятельность. Школа кулинара» рассчитана на один год обучения.

Дети получают необходимые теоретические знания по этикету, культуре приготовления и приема пищи, учатся правильно сервировать стол, готовить различные блюда, изделия из теста.

***Цель программы*** формирование знаний, умений, навыков, направленных на социальную адаптацию воспитанников детского дома-интерната, повышение уровня общего развития детей и их всесторонняя подготовка к будущей самостоятельной жизнедеятельности.

***Основные задачи программы:***

* Формирование потребностей в самостоятельной деятельности.
* Привитие общетрудовых навыков и умений работы с техникой (электроплиты, режущие инструменты).
* Соблюдение правил личной гигиены и техники безопасности при приготовлении пищи.
* Соблюдение операционной последовательности при приготовлении пищи
* Обучение приготовлению простейших блюд.
* Хранение продуктов.
* Сервировка стола.
* Формирование интереса к приготовлению пищи.
* Обращение с кухонной посудой.
* Использование мерной посуды.
* Привитие навыков культурного поведения за столом.
* Воспитание привычки к чистоте, к трудолюбию.
* Воспитание чувства взаимопомощи

**Организация образовательного процесса**

Программа рассчитана на занятость обучающихся один раз в неделю по два часа. Занятия делятся на теоретическую и практическую часть. Теоретические сведения — это объяснение нового материала (форма беседа). Практическая часть — изготовление блюд и их оформление. Практической части занятий отводится большая часть времени, каждый ученик должен овладеть основными способами приготовления различных блюд.

На занятиях используются различные методы обучения (словесные, наглядные и практические). Для преодоления учащимися затруднений в процессе работы педагог оказывает помощь.

Для поддержания постоянного интереса учащихся к занятиям необходимо учитывать возрастные особенности детей (при распределении обязанностей). Для прочного закрепления знаний и умений следует постоянно осуществлять повторение пройденного.

**Методическое обеспечение программы**

Обязательное условие занятий в тренировочной кухне - соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи - наличие спецодежды: передника и косынки для девочек, а также сменной обуви.

Педагог должен строго следить за соблюдением детьми правил гигиены. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды и продуктов можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу.

Работа в тренировочной связана с пользованием нагревательными приборами, с варкой, жареньем и выпечкой продуктов. Это обязывает педагога особое внимание обращать на технику безопасности.

Для обеспечения образовательного процесса используются: планы, конспекты.

**Ожидаемые результаты**

***Обучающиеся должны знать:***

безопасные приемы - работы с кухонным оборудованием, горячими жидкостями:

- виды бутербродов и горячих напитков;

- виды овощей правила первичной обработки овощей;

- правила варки крупяных каш и макаронных изделий;

- кулинарные свойства крахмала, приготовления киселя;

***Обучающиеся должны уметь:***

- работать с бытовыми электроприборами, мыть посуду, применять моющие средства;

- выполнять нарезку овощей;

- готовить блюда из сырых овощей, яиц, молока, круп и макаронных изделий;

- приготавливать тесто и выпекать блины, оладьи, печенье.

**Список воспитанников проходящих обучение в тренировочной кухне.**

|  |  |
| --- | --- |
| Ф.И. ребёнка | Педагог-наставник |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Календарно – тематическое планирование по коррекционному курсу**

**« Бытовая самостоятельность. Школа кулинара»**

**на 2019-2020- учебный год группа № 2 «\_\_\_\_\_\_»**

**Список воспитанников проходящих обучение в тренировочной кухне.**

|  |  |
| --- | --- |
| Ф.И. ребёнка | Педагог-наставник |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | тема урока | основные виды учебной деятельности | материально техническое обеспечение | Дата проведения | Кол-во часов |
| 1 | Знакомство с кухонной посудой и её назначение | 1.1.Знакомство с кухонной утварью (стимулирование исследовательской деятельности): давать детям вкладывать миски одну в другую, надевать крышки на кастрюли, греметь ими, стучать ложками и пр.  1.2.Выполнение различных действий с сосудами с водой:  - подставить кружку под струю воды, налить полную;  - подставить кружку под струю воды, наполнить наполовину;  - перелить воду из кружки в кружку;  - налить воду из кувшина в стакан; | сковородки, кастрюли, стаканы, ложки, вилки, ножи, тарелки. |  | 1 |
| 2 | Знакомство с кухонным оборудованием и его назначение. | 1.1. Микроволновка (разогревание пищи).  1.2 Электрический чайник.  1.3 Холодильник.  1.4 Мультиварка. |  |  | 1 |
| 3 | Обучение пользованию кухонными инструментами | Ложкой мешать или накладывать, вилкой накалывать, ножом резать, половником разливать, овощечисткой чистить, толкушкой толочь, венчиком взбивать, скалкой раскатывать, и пр. | нож, вилка ложки, половник, скалка, щипцы |  | 1 |
| 4 | Мытьё посуды с помощью губки.  Вытирание посуды полотенцем после мытья. | Обучение технологии мытья посуды (открыть кран с водой, налить немного средства для мытья посуды на губку, вспенить его и пр.)  Вытирание стола промачиванием салфеткой или с помощью тряпочки.  Вытирание посуды полотенцем после мытья. | моющее средство  вафельное  полотенце  губка для мытья посуды  тряпочка для стола |  | 1 |
| 5 | Заваривание пакетированного и листового чая.  Обучение насыпать сахарный песок. | Знакомство с техникой приготовления чая.  Учить набирать сахар ложкой или класть кусковой сахар в чашку с чаем, размешивать его.  Опыт с сахарным песком (или солью).  В прозрачную чашку (пиалу или миску) с водой насыпать сахарный песок, помешивая, наблюдать, как он постепенно тает. | Листовой , пакетированный чай, заварник, электрический чайник, сахар, чайный сервиз. |  | 1 |
| 6 | Мытьё фруктов и овощей под струёй воды.  Канапе из фруктов (учить очищать фрукты руками (мандарины, бананы), учить очищать фрукты с помощью овощечистки (киви, яблоки), резать фрукты, нанизывать фрукты на палочками для канапе, раскладывать на тарелки). | Деление фруктов (мандарина, апельсина) на дольки. | яблоко. банан, апельсин, мандарин, картофель, огурец, овощечистка. |  | 1 |
| 7 | Нарезание продуктов ( хлеб, фрукты и т.д.) | Нарезание на куски сначала с помощью пластикового ножа, затем с помощью кухонного обязательным предварительным ознакомлением с техникой безопасности при работе ножом: не спешить; если нож удерживается правой рукой – пальцы левой руки должны быть подогнуты и располагаться на продукте ногтями вниз («кошка прячет коготки»); движения руки с ножом должны быть пилящими (а не давящими) и не размашистыми, а иметь короткую амплитуду. | батон, кухонный нож, огурец, яблоко |  | 1 |
| 8 | Хлеб и его значение. Бутерброды.  Приготовление бутербродов | Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Значение хлеба в питании человека. Способы нарезки продуктов для бутербродов. Виды бутербродов. Технология приготовления простых бутербродов. Подача их к столу.  Учить нарезать продукты, намазывать масло или паштет на хлеб, раскладывать нарезанные продукты на хлеб, раскладывать на тарелки – в зависимости от психофизических возможностей ребенка.  Приготовление бутербродов простых:  -бутерброд со сливочным маслом и сыром;  -бутерброд с вареной колбасой; бутерброд с вареньем, джемом. | Нож, батон, масло, колбаса, варенье, сыр. |  | 1 |
| 9 | Крупы. Виды круп.  Технология приготовления каш.  Обучение солить. | Знакомство с технологией приготовления гречневой каши.  Учить солить щепотью и с использованием солонки. | Мультиварка, соль,  гречневая крупа. |  | 1 |
| 10 | Крупы. Виды круп.  Технология приготовления каш.  Обучение солить. | Знакомство с технологией приготовления рисовой каши. | Мультиварка, соль,  рисовая крупа |  | 1 |
| 11 | Крупы. Виды круп.  Технология приготовления каш.  Обучение солить. | Знакомство с технологией приготовления овсяной каши. | Мультиварка, соль,  овсяная крупа |  | 1 |
| 12 | Крупы. Виды круп.  Технология приготовления каш.  Обучение солить. | Знакомство с технологией приготовления пшеничной каши. | Мультиварка, соль,  пшеничная крупа |  | 1 |
| 13 | Макаронные изделия. | Приготовление отварных макарон. | Мультиварка  Макароны  соль |  | 1 |
| 14 | Приготовление блюд из картофеля | Знакомство с технологией приготовления картофеля в мультиварке. | Мультиварка  Картофель  Соль  вода |  | 1 |
| 15 | Приготовление блюд из картофеля | Пюре из картофеля. | Мультиварка  Картофель  Соль  Вода  Толкушка. |  | 1 |
| 16 | Приготовление салата винегрет. | Знакомство с технологией приготовления салата. | Отварные овощи: морковь, свёкла, картофель. Солёные огурцы, растительное масло. |  | 1 |
| 17 | Приготовление салата из капусты и моркови. | Знакомство с технологией приготовления салата. | капуста, морковь, нож для нарезки капусты, растительное масло, соль. |  | 1 |
| 18 | Фруктовый салат | Фруктовый салат (вымыть фрукты, очистить, нарезать кубиками, перемешать в емкости, залить готовым йогуртом). | Фрукты, нож,  Кисломолочный продукт. |  | 1 |
| 19 | Тушёные овощи. | Знакомство с технологией приготовления тушёных овощей. | картофель, морковь, капуста, томат, лук. |  | 1 |
| 20 | Воспитание навыков гостеприимства  Вафли. | Сервировка стола к приходу гостей. Приготовления угощений к празднику День защитника Отечества. Встреча гостей, приглашение к столу.  Знакомство с технологией приготовления вафлей. |  |  | 1 |
| 21 | Воспитание навыков гостеприимства  Блины. | Сервировка стола к приходу гостей. Приготовления угощений к празднику Международный женский день. Встреча гостей, приглашение к столу.  Знакомство с технологией приготовления блинов. |  |  | 1 |
| 22 | Изделия из творога | Знакомство с техникой приготовления творожной запеканки в мультиварке. | Мультиварка, творог, яйца,соль, сахар, мука. |  | 1 |
| 23 | Изделия из творога | Знакомство с техникой приготовления сырников в мультиварке. | Мультиварка, творог, яйца,соль, сахар, мука. |  | 1 |
| 24 | Сухарики | Нарезать хлеб кубиками, разложить кусочки хлеба на плоской посуде (подносе), в течение нескольких дней просить детей переворачивать сухарики. | хлеб |  | 1 |
| 25 | Приготовление блюда из яиц.  Способы определения свежести яиц. Хранение яиц.  Крашение яиц на Пасху. | Приготовление отварных яиц. | яйца |  | 1 |
| 26 | Приготовление блюда из яиц. | Знакомство с технологией приготовления омлета. | Мультиварка,яйца, молоко |  | 1 |
| 27 | Виды теста. Продукты для приготовления теста.  Тесто для вареников, пельменей. | Знакомство с технологией приготовления простого теста. Вареники с картошкой и творогом. | Мультиварка, мука, соль, картофель, творог. |  | 1 |
| 28 | Приготовление первых блюд. | Знакомство с технологией приготовления окрошки. | Картофель, огурец, редис, яйца, колбаса,  сметана,лук. |  | 1 |
| 29 | Приготовление сладких напитков | Знакомство с технологией приготовления компота из сухофруктов. | Сахар,  сухофрукты. |  | 1 |
| 30 | Приготовление сладких напитков | Знакомство с технологией приготовления киселя. | Ягоды, крахмал. |  | 1 |
| 31 | Приготовление сладких напитков | Знакомство с технологией приготовления какао. | Молоко, какао порошок. |  | 1 |
| 32 | Диагностика. |  |  |  | 1 |
|  | Всего |  |  |  | 32 |

**Игры, упражнения используемые в теоретической части.**

* Игра-занятие «Чудесный мешочек» (например, предметы кукольной посуды: чашка, тарелка, ложка).
* Игра-задание «Выжми мочалку» (дать ребенку губку и попросить наполнить водой миску, набирая воду губкой и выжимая ее)
* Игра-занятие «Угадай по вкусу» (детям предлагается с закрытыми глазами определить по вкусу различные продукты, например хлеб, лимон, варенье, соленый огурец и пр.)
* Игра-занятие «Угадай по запаху» (детям предлагается с закрытыми глазами определить по характерному запаху различные продукты).
* Игра-занятие «Чего не стало?» (для речевых детей).

На столе перед ребенком разложены муляжи фруктов (или картинный материал). Сначала взрослый обсуждает с детьми, как они называются, предлагает запомнить их. Затем просит детей отвернуться (или закрыть глаза) и убирает один предмет со стола. Детям сообщается, что пришла голодная лиса и кое-что съела. Что съела лиса?

* Игры и упражнения с крупами:

- пересыпание гороха из емкости в емкость;

- сортировка разноцветной фасоли;

- рисование на рассыпанной на плоскости муке;

- отыскивание мелких предметов в емкости с крупой;

- насыпать ложкой крупу в емкость и пр.

* Рассматривание тематических сюжетных картинок («Дети накрывают на стол», «Дети обедают» и пр.), беседа по ним.
* Чтение художественной литературы:

- «Овощи» Ю.Тувим

- Сказка « Репка»

- Сказка «Три медведя»

- Потешки «Огурчик–огурчик», «Сорока–ворона» и др.

- «Маша обедает» С. Канукитян

- «Федорино горе» К.Чуковский

- «Муха-цокотуха» К.Чуковский

- «Мишкина каша» Н.Носов

- Стихи и загадки о фруктах, овощи, посуде.

* Обучение образованию существительных с помощью суффиксов: хлеб – хлебница, масло – масленка, соль – солонка, сахар - сахарница и
* Игра-занятие «Что нужно для сервировки стола?» (отобрать предметы, необходимые для сервировки стола, из множества предложенных: например, тарелка, шапка, ложка и пр.).
* Игра-занятие «Что перепутал художник» (картинный материал с парадоксальным изображением, например: арбуз растет на дереве и т.п.).
* Игра-занятие с крекерами.

Технология: предложить детям покормить игрушечных зверюшек – зайчик ест только круглые крекеры, мишка – квадратные и пр. (взрослый дает не только словесную инструкцию, но и ориентирует детей на образец). В конце игры зверюшки делятся своими угощениями с детьми.

* Игра-занятие «Разложи по полкам» (классификация овощей, фруктов, посуды и пр.)
* Игра-занятие «Кто что ест?» (с картинным материалом).
* Игра-занятие «Сварим суп из овощей».

Технология: мы посылаем зайчика в огород за овощами для супа. Но зайчик маленький, и все перепутал. Он принес картошку, яблоко, шишку, морковку и пр. Детям предлагается разобраться, что нужно для супа, а что лишнее.

* Игра-занятие «Что в буфете у куклы Кати» (что можно положить в буфет (посуду, например), а что нельзя (обувь, например))
* Задание: раздать конфеты, разлить сок по чашкам всем детям поровну и пр.
* Игра «Угадай по звуку» (ребенку предлагается аудиозапись со звуками работающего миксера, свистка чайника, кипящей воды, звоном посуды и пр. для соотнесения с реальными предметами или картинным материалом).
* Игра-занятие «Разрезные картинки».
* Игра-занятие «Часть и целое» (по отдельному элементу определить целый предмет, например: по косточке определить арбуз, по части изображения определить целое и пр.)
* Тематическое лото.
* Тематическое домино.
* Тематические вкладыши.
* Игра-занятие «Найди названный предмет» (поиск заданного взрослым предмета: зрительно, моторно, тактильно)
* Игра-занятие «Найди такой же» (поиск парных тематических картинок)