

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Олененок»**

Принято на педагогическом совете  
Протокол №6 от 29.08.2023 г.  
Приказом № 213-о



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Кулинарная мастерская».**

Возрастная категория детей: 4-7 лет  
Программа подготовлена воспитателем  
Забубениной И.А.

**Мужи, 2023**

### **Содержание рабочей программы:**

#### **I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1.1	Пояснительная записка. Цели, задачи.	3-4
1.2	Характеристики особенностей детей дошкольного возраста, значимые для разработки и реализации программы.	6
1.3	Принципы и подходы к формированию программы	6
1.4	Планируемые результаты освоения программы	7

#### **II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ -9**

2.1	Средства и методы реализации программы	8
2.2	Содержание образовательной деятельности детей.	9
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы	18
2.4.	Взаимодействие с семьями дошкольников	19

#### **III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

3.1.	Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение Программы.	20
3.2	Методическое обеспечение Программы.	21
3.3	Кадровое обеспечение реализации программы	21
3.4	Список литературы	22

## **І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:**

### **1.Целевой раздел программы**

#### **1.1. Пояснительная записка**

ФГОС ДО предполагает формирование познавательных интересов, действий дошкольников в различных видах деятельности и развитие функциональных качеств личности ребёнка («мягких навыков») во всём его многообразии: любознательности, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности, креативности, готовности обучаться в течение всей жизни, обеспечивающих успешную социализацию подрастающего поколения, повышение конкурентоспособности личности и, как следствие, общества и государства.

Современное образование всё более и более ориентировано на развитие функциональной грамотности – способности вступать в отношения с внешней средой и максимально быстро адаптироваться и развиваться в ней; на формирование ключевых личностных компетентностей, то есть умений, непосредственно сопряжённых с опытом их применения в практической деятельности, которые позволяют воспитанникам достигать результатов в неопределённых, проблемных ситуациях, самостоятельно или в сотрудничестве с другими решать проблемы, направлены на совершенствование умений оперировать полученными знаниями. Этого можно достичь посредством организации с дошкольниками занятий по кулинарии.

Бесспорно, кулинария – это древнейшая отрасль материальной культуры человека, имеющая богатую многовековую историю традиций, хранящая практический опыт многих поколений. Во все времена матери и отцы учили, учат и будут учить своих детей, что, на их взгляд, пригодится им в жизни и что они знают и умеют сами.

Рабочая программа «Кулинарная мастерская» для детей дошкольного возраста является программой дополнительного образования МБДОУ ДС «Оленёнок», которая реализуется с детьми 4-7 лет. Рабочая программа как «мастерская полезного действия и как условие успешной социализации детей дошкольного возраста».

Основная инновационная деятельность рабочей программы – это наличие специальной площадки успеха – Мастерской полезного действия.

Мастерская полезного действия рассматриваются нами как педагогическая технология «Педагогическая мастерская». Из существующих педагогических технологий Педагогическая мастерская приближается к исследовательским и проблемным методам обучения, которые опираются на логические противоречия и связи, творческий процесс в мастерской основан на чередовании бессознательного или осознанного не до конца творчества и последующего его осознания. В системе мастерских важен сам процесс творчества, а не результат, это технология приоритета процесса над результатом. Педагогическая мастерская – это такая форма деятельности детей в составе малой группы (до 10 человек) при участии педагога-мастера, инициирующего поисковый, творческий характер деятельности детей.

Актуальность использования технологии Педагогических мастерских определяется несколькими аспектами:

- концепцией модели образования ДОУ, которая нацеливает на обновление содержания дошкольного образования через новые подходы к его выстраиванию и реализации современных востребованных педагогических технологий;
- содержание деятельности направлено на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации;

- развитие инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- отсутствием целостной системы реализации технологии Мастерских в дошкольном образовании;
- индивидуализаций образования.

Применение технологии Мастерских формирует у воспитанников ДОО самостоятельность, инициативность, уверенность в своих силах, позитивное отношение к самому себе, умение видеть проблему, ставить вопросы, находить оптимальные пути решения и др., предусмотренные ФГОС дошкольного образования.

Для педагогов реализация технологии Мастерских связана с моделированием и проектированием собственного профессионального образовательного пространства.

Наиболее значимыми результатами в образовательном процессе МБДОУ «Конструктор успеха» является **практический опыт Авторского коллектива – Пермь «Организация образовательной деятельности детей дошкольного возраста в Мастерских полезного действия»:** система планирования в Мастерских полезного действия, картотека образовательных ситуаций в Мастерских полезного действия. Авторы предлагают описание нескольких мастерских (мастерская домоводства, кулинарная мастерская, швейная мастерская, гончарная мастерская, художественная мастерская, мастерская конструирования, научно-исследовательская мастерская). Нами выбрана идея конструктора успеха -Кулинарная мастерская, как начало экспериментирования одной из перечисленных технологий.

Мастерские, их разнообразие и практическая направленность рассматриваются в создании бренда «Конструктор успеха» как главный способ организации детской деятельности. Эта деятельность не сводится к тому, чтобы ребенок три года будет творить, работать в какой-то одной мастерской, пусть даже это ему нравится. Наша главная идея заключается в том, чтобы каждый ребенок приобрел опыт практической деятельности пока в кулинарной мастерской, в дальнейшем открытие следующей мастерской. Только так, через разнообразие продукт ориентированной деятельности, ребенок познает сложный окружающий мир в его многообразии и противоречивости.

Программа предусматривает связи с математикой, окружающим миром, восприятием художественной литературы. Теоретическая часть включает в себя сведения об основных продуктах питания, их составе, способах обработки, влиянии на организм человека, специальные сведения о культуре потребления пищи, гигиене, технике безопасности. Практическая часть предполагает практикумы по подбору продуктов, приготовлению несложных блюд из доступных продуктов, дегустацию и формированию навыков сервировки стола.

Весь курс обучения построен таким образом, что кроме развития практических навыков детям предлагается познавательный и полезный информационный материал, способствующий расширению кругозора детей в области правильного и полноценного питания, освоение техники безопасности при использовании электроприборов, посуды, работы с современной бытовой техникой.

## **Цель и задачи рабочей программы.**

### **Цель:**

- Удовлетворять потребность детей быть самостоятельными.
- Продолжать закладывать основы трудолюбия, развивать трудовую деятельность.
- Продолжать формировать представления дошкольников о видах детского труда; о труде взрослых, его роли в обществе и жизни каждого человека.
- Воспитывать ценностное отношение к собственному труду, труду других людей и его результатам;
- Формировать правильные взаимоотношения и приобретать социальный опыт взаимодействия.

### **Задачи:**

- Воспитывать положительное отношение к труду, желание трудиться.
- Учить выполнять индивидуальные и коллективные поручения, формировать умение договариваться с помощью воспитателя о распределении работы, заботиться о своевременном завершении совместного задания.
- Формировать начала ответственного отношения к порученному заданию (умение и желание доводить начатое дело до конца, стремление сделать его хорошо).
- Разъяснять детям значимость их труда.
- Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам, взрослым.

Реализация задач осуществляется через различные формы занятий: беседа, исследование, презентация, дегустация, ролевые игры, проекты, краткосрочные образовательные практики (КОП). КОП в группе (или специальном помещении), предусматривают обязательное включение следующих вопросов: организационный момент, повторение пройденного материала, изложение новой темы, вводный инструктаж, подготовка к практической работе, практическая работа и текущий инструктаж, уборка рабочих мест, сервировка стола, дегустация. В конце занятия проводится заключительный инструктаж, мытье посуды и уборка помещения. Очевидно, что занятия по Программе всегда имеют гибкий сценарий, который может меняться в процессе реализации, в зависимости от того, что происходит здесь и теперь, опираться на личный опыт, жизненные потребности и интересы детей. Кулинария сочетает в себе и науку, и искусство, благодаря чему у детей есть возможность наслаждаться экспериментированием, разнообразием вкусов и оформлением блюд. Приготовление пищи, это всегда творческий процесс, а также один из способов самовыражения и индивидуализации каждого участника. Любой кулинарный рецепт, представленный в программе, является замечательным научным тренажером для ребенка, на котором он будет изучать свойства продуктов, закреплять математические знания, больше, меньше, счет, решение простых арифметических задач, уметь пользоваться схемами, алгоритмами, учиться пользоваться бытовыми приборами, соблюдать технику безопасности при работе на кухне. Поэтому, если ребенок пытается помочь своей маме на кухне, нужно поддержать его инициативу, увлечь его простыми заданиями. При выборе рецептов в Программе учитывались следующие аспекты: доступность ингредиентов, сезонность некоторых продуктов, возможность приготовить их в условиях группы и специального помещения, возрастные особенности детей старшего возраста (развитие психических процессов, двигательных, социальных навыков и т.д.). Для эффективной реализации Программы необходима поддержка всего коллектива детского сада: помощника воспитателя, поваров, администрации. В воспитании и развитии навыков творческой работы программа опирается на следующие методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский. Планирование и проведение занятий опирается на следующие педагогические принципы: уважение к личности ребенка; признание права ребенка на ошибку; опора на их знание и интерес, получаемый вне детского сада; сохранение здоровья детей. Программой не устанавливается строгий перечень объектов трудовой деятельности, что позволяет в зависимости от возможностей педагога и воспитанников, специфики работы педагога использовать вариативность, при условии, что дети должны овладеть определенным объемом знаний и умений в результате освоения программы.

Занятия проводятся 2 раза в месяц не более 30 минут в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

, во второй половине дня. Наполняемость группы 8-10 человек. Группы формируются разновозрастные. Срок реализации, объём программы: программа рассчитана на воспитанников в

возрасте 4-7 лет, продолжительность реализации содержания дополнительной общеобразовательной программы 3 года, 16 часов в год.

## **1.2. Характеристики особенностей детей дошкольного возраста**

Одной из важнейших составляющих процесса социализации ребенка является его профессиональное самоопределение – процесс сознательного и самостоятельного выбора своего профессионального пути. Профессиональное самоопределение – это не единовременное событие, а дело всей жизни человека, и начинается оно еще в дошкольном детстве.

Профессиональное становление неразрывно связано с возрастным развитием человека, и периоду дошкольного детства соответствует I этап профессионального развития: этап формирования конкретно-наглядных представлений о мире профессий.

На этом этапе у ребенка должна сформироваться определенная наглядная основа, на которой будет базироваться дальнейшее развитие профессионального самосознания, а также положительное отношение к профессиональному миру, людям труда, их занятиям

### **Значимые для разработки и реализации программы.**

- Основными участниками реализации адаптированной образовательной программы являются: воспитанники детей МБДОУ и родители (законные представители), воспитатели группы и специалисты ДОУ.
- Режим пребывания воспитанников в группе полного дня (12,5 часов) с 07.30 до 17.30 часов.
- При разработке ДОП МБДОУ учитывались следующие значимые характеристики: географическое месторасположение; социокультурная среда; контингент воспитанников; характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста (дети с ОВЗ).

### **Мастерские полезного действия как инновационная форма развития детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст определен как важнейший этап в интеллектуальные и личностные развития ребенка с точки зрения дальнейшего самоопределения и ранней профессиональной ориентации подрастающего поколения. Сегодня перед дошкольным образованием поставлены новые задачи, нацеленные на внедрение таких средств обучения и воспитания, которые не просто насыщают ребенка важной информацией, а развивают у него познавательный интерес, формируют умения самостоятельно добывать знания и успешно использовать их в различных жизненных ситуациях.

Такой подход в работе с дошкольниками способствует накоплению каждым ребенком практического опыта создания разнообразных объектов реальной жизни, богатого опыта с различными материалами. Только создавая своими руками рядом с педагогом авторскую открытку, глиняный кувшин, украшение из фетра, гараж для машины, шагающего робота, ребенок приобретает и присваивает знания об объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях этих объектов: форме, цвете, размере, количестве, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.

В дошкольном возрасте дети по сути своей активные и любознательные исследователи. Им все интересно, они сами хотят везде поучаствовать, что-то изготовить своими руками. От того, сколько разнообразных видов деятельности будет предложено ребенку, зависит напрямую и то, с каким багажом практических навыков, умений, представлений об окружающем мире он пойдет в школу.

### **1.3. Принципы:**

- Принцип доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей);
- Принцип динамичности (от самого простого до сложного);

- Принцип сравнений (разнообразие вариантов заданий, методов);
- Принцип развивающего образования в кружковой деятельности;
- Принцип научной обоснованности и практической применимости;
- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями и возможностями детей;
- Принцип тематического построения образовательного процесса.

#### 1.4. Планируемые результаты

Уровни освоения программы Специфика целеполагания Планируемые результаты

*Стартовый* Формирование предпосылок функциональной грамотности дошкольников посредством систематических занятий по кулинарии будет знать:

- о «полезных» продуктах и блюдах
- правила техники безопасности при работе на кухне будет уметь:
- самостоятельно находить и выполнять рецепты несложных блюд (салат, бутерброды и т.д.);
- оформлять готовое блюдо и правильно подавать его на стол;
- сервировать стол для различных видов приёма пищи. будет владеть:
- правилами гигиены

*Личностные результаты освоения программы обучающимся направлены на:*

- развитие произвольности восприятия (зрительного, слухового, тактильного);
- развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости); а также на развитие умений:
- устанавливать эмоциональные контакты со сверстниками и взрослыми при совместной работе.

*Базовый* Формирование предпосылок функциональной грамотности дошкольников посредством исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними будет знать:

- содержание витаминов в продуктах; о «полезных» продуктах и блюдах
- обобщенные способы работы с бытовыми ручными приборами (нож, скалка, терка)
- правила техники безопасности при работе с инструментами будет уметь:
- самостоятельно используют основные понятия кулинарии
- применять основные правила сервировка стола будет владеть:
- навыками работы по алгоритму (технологической карте)
- способами механической обработки некоторых продуктов питания

*Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:*

- развитие произвольности восприятия (зрительного, слухового, тактильного); - развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости); - развитие творческого воображения (умение придумывать новое блюдо из предложенных ингредиентов) а также на развитие умений: 22 - работать в парах, малых группах, договариваться и вести диалог. Углубленный Формирование предпосылок функциональной грамотности дошкольников посредством освоения социального опыта будет знать: - правила здорового питания
- обобщенные способы работы с электроприборами (миксером, блинницей, элетропечкой) - правила техники безопасности при работе с инструментами и электроприборами будет уметь: - работать с весоизмерительными приборами, с электроприборами - рационально организовать труд на своем рабочем месте - планировать этапы создания собственного блюда из предложенных ингредиентов будет владеть: - способами механической и тепловой обработки некоторых продуктов питания
- Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:
- развитие произвольности восприятия (зрительного, слухового, тактильного) - развитие терпения, настойчивости, трудолюбия; - развитие творческого воображения (умение придумывать необычные блюда, их презентовать) - выработку безопасных и санитарно – гигиенических

приемов труда а также на развитие умений: - участвовать в совместной коммуникативной деятельности - самообслуживания, расширяя трудовой опыт детей

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:**

### **2.1. Средства и методы реализации программы:**

**Основные методы организации образовательного процесса**, используемые на занятиях: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично поисковый и исследовательский.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Данная программа имеет творческо-практическую направленность и предусматривает определенные организационно-педагогические условия. Она предполагает единство взаимосвязанных целей, принципов, содержания, форм и методов, условий педагогической деятельности, обеспечивающих успешность процесса социально-педагогической адаптации обучающихся к современному социуму в процессе реализации программы.

При организации занятий необходимо делать акцент на доступность, эмоциональность, способность заинтересовать обучающихся для развития у них творческих способностей, у детей развиваются такие качества, как усидчивость, целеустремленность, упорство в достижении цели, доведение начатого до конца.

### **2.2. Содержание образовательной деятельности**

#### **Особенности организации образовательной деятельности:**

Мастерская полезного действия как *уникальная инновационная форма образования детей дошкольного возраста* находит свое отражение в работе педагога группы - инструкции по технике безопасности при проведении образовательного процесса Мастерской полезного действия.

Дети возрастной группы посещают Мастерскую полезного действия один раз в неделю в соответствии с сеткой организованной образовательной деятельности своей возрастной группы.

Образовательная деятельность в Мастерской проходит в малой подгруппе (от 8 до 10 человек), в основном во вторую половину дня.

Образовательную деятельность в Мастерской проводит воспитатель на своей возрастной группе. При необходимости Мастерская может быть использована для проведения и других видов образовательной деятельности с детьми (непосредственно-образовательная деятельность, совместная деятельность, индивидуальная работа, проведение краткосрочных образовательных практик и др.).

Таким образом, воспитатель может гибко чередовать работу в Мастерской и вне ее, учитывая пожелания детей, появляющиеся проблемные места и т.п.

Образовательная деятельность в Мастерской полезного действия строится в соответствии с комплексно-тематическим планированием, разработанным педагогом дошкольного учреждения. Темы образовательной деятельности в Мастерской расширяют и дополняют комплексно-тематическое планирование, принятое в дошкольном учреждении.

Содержание деятельности в Мастерской выходит за рамки основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ ДС «Олененок»

Одна тема в мастерской разработана на две недели.

Итого: 2 темы в месяц, 16 тем в год (с сентября по апрель).

Программа предназначена для детей возраста 4-7 лет. Возможен набор детей с ограниченными возможностями здоровья (наполняемость не более 10 человек).

Срок реализации и объем учебных часов на каждый год-

4-5 лет-16 часов – по 20 мин;

5-6 лет-16 часов- по 25 мин;

6-7 лет-18 часов- по 30 мин;

За три года реализации программы -54 часа.

Программа рассчитана на 3 года (с сентября по апрель).

### **Форма обучения и режим занятий**

Время проведения регламентируется режимом дня.

Обучение осуществляется в очной форме во второй половине дня.

Возможна организация образовательной деятельности в соответствии с индивидуальным учебным планом для детей и детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ).

Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

### **Учебный план**

Месяц	Неделя месяца	Количество занятий в неделю
Сентябрь	III неделя	1
	IV неделя	1
Октябрь	III неделя	1
	IV неделя	1
Ноябрь	III неделя	1
	IV неделя	1
Декабрь	III неделя	1
	IV неделя	1
Январь	III неделя	1
	IV неделя	1
Февраль	III неделя	1
	IV неделя	1
Март	III неделя	1
	IV неделя	1
Апрель	III неделя	1
	IV неделя	1
Количество занятий в год:		<b>16</b>

*Особенность посещения Мастерского полезного действия детьми разных возрастных групп:*

Мастерская	Возрастные группы		
	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Кулинарная	+	+	+

В Мастерской определен педагог-мастер-воспитатель группы. Его функциональные обязанности заключаются в поддержании порядка в Мастерской, при необходимости обновлении материалов в Мастерской, решении оперативных вопросов с педагогами, с администрацией ДОУ.

**В кулинарной мастерской** дети учатся искусству приготовления пищи, творчески оформлять блюда, как на каждый день, так и к праздникам, выставкам, готовить бутерброды, разные закуски, салаты, холодные блюда, десерты и изделия из теста; изучают свойства и сочетания различных продуктов, сами смешивают ингредиенты и в результате получают готовое изделие (пицца, пироги, печенье, салаты и др.), которое можно попробовать или угостить кого-то.

Приобщение детей к миру взрослых посредством кулинарных занятий даст возможность узнать секреты трудовых процессов, приобрести знания, умения, навыки по приготовлению некоторых блюд.

Кулинария – искусство приготовления пищи. «В здоровом теле – здоровый дух!» говорили древние, здоровье и настроение, готовность трудиться во многом зависят от питания и отдыха. Важно не только правильно готовить, но и правильно питаться. Умение вкусно готовить хорошая привычка. Умение красиво подать блюдо, правила сервировки – воспитывает эстетический вкус. Навыки и умение, сформированные в детстве, закладывают установку для дальнейшей жизни.

От того как человек питается, зависит его здоровье, внешний вид, функционирование внутренних органов, настроение, трудоспособность.

Дело в том, что дети, как правило, получая готовую пищу, не знают, как и из каких продуктов, она готовится, не имеют практического опыта, элементарных знаний и умений. Родителям, как показывает практика, некогда обращать внимание на этот важный аспект социализации ребенка. Именно здесь кроется опасность упущения сенситивного периода. Вот поэтому возникла идея о создании кулинарной мастерской, здесь дети получают основы знаний и умений готовить пищу, соблюдать гигиену, культуру питания, как одного из важных направлений решения проблемы социальной адаптации детей.

#### **Основные задачи, решаемые в кулинарной мастерской:**

- знакомить детей с традициями русской кухни и их местом в народной бытовой культуре;
- формировать навыки и умения приготовления некоторых блюд русской, славянской кухни и кухни некоторых народов мира развивая терпение, настойчивость, трудолюбие;
- расширять трудовой опыт детей, приучать к самообслуживанию;
- обучать приёмам художественного оформления блюд и сервировки стола;
- формировать представление о рациональном и здоровом натуральном питании;
- формировать умение рационально организовать труд на своем рабочем месте;
- знакомить с технологическим оборудованием, производственным инвентарем, инструментами, весоизмерительными приборами и правилами их эксплуатации; - формировать навыки работы в коллективе, воспитывая чувство товарищества и взаимопомощи, ответственности за порученное дело.

Первым этапом для детей 4-5 лет являются «Игры с тестом».

При действии с кусочком теста у ребенка:

- *гармонизируется эмоциональное состояние;*
- *развивается тактильно-мнемическая чувствительность, которая стимулирует центр речи в головном мозге;*
- *активизируется речевое развитие в целом (в увлекательной игре на пике эмоций ребенок способен усвоить много новых слов и выражений).*

Экспериментирование с тестом, инструментами и дополнительными материалами позволяет:

- *обогащать сенсорный опыт детей;*
- *формировать представление о форме;*
- *формировать представление о свойствах и возможностях пластичных материалов;*
- *стимулирует познавательную активность;*
- *способствует развитию воображения, абстрактного мышления, творчества.*

Дети сразу могут лепить изделия из готового теста. Сначала происходит знакомство с разными видами теста дрожжевое, пресное, слоёное, песочное - дети мнут, щипают тесто, шлепают по нему, отщипывают большие и маленькие кусочки, скатывают и сплюсшивают комочки.

Потом последовательно идут следующие этапы:

- раскатывание теста скалкой или шариком;
- вырезание фигурок формочками для теста или песка;
- украшение готовых форм из слоеного теста декоративными элементами;

- украшение заранее приготовленных форм из теста, семечками, крупой, горохом, фасолью;
- вдавливание штампиков в тестовые формы, в качестве штампиков можно использовать фигурки геометрических вкладышей или детали конструктора;
- прокатывание фактурных роликов по лепешке из теста для создания узора.

**Планирование образовательной деятельности в кулинарной мастерской  
(средняя группа)**

	<i>Тема недели</i>	<i>Тема работы в Мастерской</i>	<i>Задачи</i>	<i>Материалы</i>
СЕНТЯБРЬ	Детский сад	Знакомство с крупой	Расширять представления детей о разновидностях крупы, формировать умение соотносить готовое блюдо с названием крупы.	Контейнеры с крупой, глубокая тарелка, столовая ложка
	Детский сад	Знакомство с мукой	Расширять представления детей о разновидностях (разнообразии) муки, формировать умение соотносить готовое тесто и название муки.	Контейнеры с мукой, миска, столовая ложка, стакан
ОКТАБРЬ	Осень в лесу	Чай – здоровье	Расширять представления детей о разнообразии видов чая	Кувшин с чаем (зеленый, черный, красный), контейнер со льдом, стакан, трубочка
	Труд взрослых в огороде	Сок – здоровье	Расширять представления детей о разнообразии соков из овощей.	Кувшин с соком (морковный, томатный, яблочный, грейпфрутовый), стакан, трубочка
НОЯБРЬ	Моя семья	Фруктовое молоко	Расширять представления детей о пользе молока, формировать умение смешивать ингредиенты.	Молоко, фрукты, ягоды по вкусу
	Мой дом	Знакомство с тестом	Расширять представления детей о разновидности (разнообразии) теста формировать умение смешивать воду и муку (жидкое, густое).	Контейнеры с мукой, миска, столовая ложка, стакан
ДЕКАБРЬ	Зима	Сытно зимой	Расширять представления детей о бутербродах (бутерброды бывают открытые и закрытые).	Хлеб, сыр, огурцы.
	Новый год	Новогодние чудеса	Познакомить детей с бутербродами – канапе; научить изготавливать канапе.	Яблоки, сыр, виноград, груша, ягоды, мандарины, шпажки.

ЯНВАРЬ	Народный фольклор	Конфетки из сухофруктов	Познакомить детей с «полезными» сладостями из сухофруктов, формировать умение смешивать ингредиенты и скатывать их в шарик.	Мед, сухофрукты, измельченные по отдельности (курага, изюм, чернослив, орехи, семечки)
--------	-------------------	-------------------------	---	--

	Зимние виды спорта	Чай с лимоном для спортсменов	Расширять представления детей о разнообразии видов чая.	Кувшин с чаем (зеленый, черный, красный), лимон, стакан, трубочка
ФЕВРАЛЬ	Профессии	Повар манник испечет	Способствовать расширению представлений детей о разных ингредиентах для выпечки (добавление крупы).	Мука, сахар, сметана, сахар разрыхлитель, яйцо, форма для выпечки
	Предметы, облегчающие жизнь на кухне	Кухонные помощники	Познакомить детей с кухонным инвентарем: скалка, венчик, доска, шумовка, половник и др.	Скалка, венчик, доска, шумовка, половник и др.
МАРТ	Мамин день	Угощения для мамы	Учить детей раскатывать песочное тесто скалкой; учить вырезать печенье с помощью вырубки.	Песочное тесто, скалка, вырубки для печенья, поднос
	Сладкая жизнь	Волшебная палочка	Способствовать расширению представлений детей о разных видах жидких сладостей (варенье, сгущенное молоко, мед, сироп).	Хлебные палочки, сгущенное молоко, посыпка, молотые орехи
АПРЕЛЬ	Творческие профессии	Фигурные кораблики	Учить детей нарезать овощи пластмассовым ножом.	Овощи (огурец, помидор, болгарский перец), шпажки, пластмассовый нож
	Моя семья	Мамины помощники	Учить детей украшать готовые формы из слоеного теста декоративными элементами.	Тесто, декоративные элементы (мак, кондитерская посыпка, цветной сахар)

**Планирование образовательной деятельности в кулинарной мастерской  
(старшая группа)**

	<i>Тема недели</i>	<i>Тема работы в Мастерской</i>	<i>Задачи</i>	<i>Материалы</i>
--	--------------------	---------------------------------	---------------	------------------

СЕНТЯБРЬ	День знаний	Праздничное печенье	Формировать умение детей делать новый продукт из печенья и других ингредиентов, аккуратно разрезать фрукты на части и украшать печенье.	Доски разделочные, пластмассовые ножи, печенье квадратной и прямоугольной формы, банан (другие фрукты), вареная сгущенка.
	Труд взрослых на полях и огородах	Салат из овощей	Расширять представления детей о полезных свойствах овощей свойствах овощей, их отличие друг от друга и сходство.	Овощи: помидоры, огурцы, перец, лук; зелень для украшения. Пластмассовые ножи, вилки, тарелки глубокие или салатники, разделочные доски, масло растительное, кукурузное и оливковое для заправки (по выбору)
ОКТАБРЬ	Профессии в детском саду	Десерт грушевый ежик с виноградом на спине	Уточнять и расширять представления о сортах винограда, его полезных свойствах, формировать умение красиво подавать блюдо.	Груша, зубочистки, виноград, гвоздика для глаз, петрушка для полянки
	Труд взрослых в садах	Фруктовый салат	Уточнять и расширять представления детей о фруктах, их полезных свойствах.	Фрукты по выбору: яблоко, груша, киви, апельсин, мандарины, лимон, банан; пластмассовые ножи, разделочные доски, разные емкости для салатов

НОЯБРЬ	Моя семья	Разборник	Формировать представления детей о дрожжевом тесте, его свойствах; ввести понятие семейный пирог.	Дрожжевое тесто, мука, пластмассовые ножи, разделочные доски, формы для выпекания, масло растительное для смазывания форм, несколько сортов конфет
	День матери	Подарок маме	Формировать представления детей о том, что подарки бывают и вкусные. Продолжать развивать умение безопасно и аккуратно пользоваться ножом.	Яблоки, виноград, слива, мандарины, пластмассовые ножи, разделочные доски
ДЕКАБРЬ	Зима	Горячие бутерброды	Формировать представления детей о способах изготовления горячих бутербродов. формировать умение безопасно и аккуратно пользоваться ножом.	Батон, твердый сыр, помидоры, пластмассовые ножи, разделочные доски, противень для запекания
	Традиции Нового года	Новогодние пряничные человечки	Формировать представления детей о способах изготовления сказочных человечков из печенья, выделяя части тела и детали; закреплять умение безопасно и аккуратно пользоваться трафаретами (формочками).	Масло сливочное, сахар, мука, имбирь, перец душистый, пластмассовые ножи, миска для замешивания, ложки, трафареты, разделочные доски, противень для запекания
ЯНВАРЬ	Рождество	Рождественское печенье	Расширять представления детей о том, что тесто может быть разным; совершенствовать умение безопасно и аккуратно пользоваться трафаретами, раскатывать тесто до нужной толщины.	Песочное тесто, красители для украшения, скалки, разделочные доски, форма для выпекания, трафареты фигур животных, елочек, сердечек, звездочек
	Зимние виды спорта	Салат из моркови с орехами	Формировать представления детей о том, что всем спортсменам нужны витамины и самые полезные находятся в овощах и орехах. совершенствовать умение безопасно и аккуратно пользоваться теркой и ножом.	Морковь, орехи на выбор, мед, оливковое масло, доски разделочные, терки, салатник, пластиковые ножи, ложки

ФЕВРАЛЬ	День защитника Отечества	От всего сердца!	Формировать представления детей о блюдах, на которые можно потратить минимум времени, но получается вкусно; совершенствовать навыки безопасного пользования ножом.	Хлеб кусочками (пшеничный, ржаной, батон), пластиковые ножи, формочки в виде сердечек, разделочные доски, масло сливочное, варенье или джем.
	Мамин день	Фруктовое ассорти	Формировать представления детей о вкусных и праздничных способах украшения блюд; совершенствовать умение безопасно и аккуратно пользоваться ножом.	Пластиковые ножи, разделочные доски, фрукты, бананы, виноград, мандарины, орехи
МАРТ	Мамин день	Печенье «Минутка»	Формировать умение аккуратно пользоваться формами, придумывать украшение печенья.	Пластиковые формы, разделочные доски, орехи, драже, противень, масло растительное (для смазывания)
	Народная игрушка	Лебедь из песочного теста	Формировать представления детей о том, что выпечка может быть в виде игрушек; формировать умение аккуратно пользоваться формами, раскатывать тесто ровно, лепить из теста разнообразные фигуры.	Пластиковые формы, разделочные доски, пластиковые ножи, орехи, изюм, противень, масло растительное (для смазывания); мука, вода, сахар, соль, сода
АПРЕЛЬ	Весна	Весеннее настроение	Уточнить представления детей о первых овощах, их пользе. Формировать умение подбирать овощи для салата, сочетая их по вкусу.	Разделочные доски, пластиковые ножи, тарелки, огурец, редиска, сладкий перец, лук, листья салата, петрушка, растительное масло, соль
	Космос	Печенье	Уточнить представления детей о способах приготовления печенья из песочного теста, вызвать желание принимать посильное участие в приготовлении песочного теста.	Разделочные доски, пластиковые ножи, формочки, мука, сахар, яйца, сливочное масло, разрыхлитель

**Планирование образовательной деятельности в кулинарной мастерской  
(подготовительная группа)**

	<i>Тема недели</i>	<i>Тема работы в Мастерской</i>	<i>Задачи</i>	<i>Материалы</i>
СЕНТЯБРЬ	День знаний	Круассаны с шоколадом из слоеного теста	Формировать умение детей делать новый продукт из готового теста, аккуратно разрезать тесто на части и заворачивать начинку.	Доски разделочные, пластмассовые ножи, противень, тесто слоеное, шоколад молочный
	Детский сад	Веселые лягушки	Учить детей делать веселые украшения из овощей; закреплять практические навыки работы с ножом и зубочистками.	Пластмассовые ножи, доски разделочные, зубочистки (по необходимости), огурцы, морковь, изюм
ОКТАБРЬ	Осенний лес	Старичок лесовичок	Развивать творчество детей в нарезке фруктов; формировать умение аккуратно пользоваться ножом.	Яблоки, апельсины, мандарины, груши, персики для основных частей, орехи для украшения, деревянные палочки, разделочные доски, ложки чайные, пластмассовые ножи
	Труд взрослых на полях и огородах	Салат из овощей в тарталетках	Расширять представления детей о тарталетках; формировать практические навыки наполнения тарталеток и составления салата из овощей.	Пластмассовые ножи, чайные ложки, доски разделочные, овощи разные, масло растительное для заправки
НОЯБРЬ	Дикие животные	Запеченное яблоко с медом, орехами и изюмом	Расширять представления детей о вкусной и полезной еде, рецептах приготовления блюд; формировать практические навыки удаления сердцевины яблока.	Яблоки, пластмассовые ножи, чайные ложки, доска разделочная, орехи разные, изюм
	Домашние животные	Ушки из слоеного теста	Расширять представления детей о вкусной и полезной еде, рецептах приготовления блюд из теста.	Слоеное тесто, сахарный песок, пластмассовые ножи, доска разделочная

ДЕКАБРЬ	Традиции встречи Нового года в разных странах	Новый год в Африке	Развивать творчество; формировать навыки безопасного пользования ножом.	Бананы, мандарины, киви, апельсины, орехи, пластмассовые ножи, доска разделочная, тарелки
	Традиции встречи Нового года в России	Песочное печенье «Свинки»	Расширять представления о рецептах приготовления блюд из песочного теста; формировать практические навыки работы с тестом.	Пластмассовые ножи, ложки, доски разделочные, противень, мука, сливочное масло, яйца, сахар, соль, изюм
ЯНВАРЬ	Народный фольклор	Колядки	Расширять представления детей о рецептах приготовления теста из ржаной муки; закреплять практические навыки работы с тестом в сочетании с другими ингредиентами.	Пластмассовые ножи, ложки, доски разделочные, противень, мука ржаная, вода, ягоды (брусника, ирга), сахарный песок для посыпки
	Зимние виды спорта	Батончики мюсли овсяные с фруктами	Расширять представления детей о рецептах приготовления питательного блюда для помощи нашему организму зимой.	Пластмассовые ножи, ложки, доски разделочные, противень с пергаментной бумагой, овсяные хлопья, банан, груша, яблоко, можно взять киви, цукаты, смесь сухофруктов по вкусу
ФЕВРАЛЬ	Предметы, облегчающие жизнь человеку	Волшебство в кухне	Расширять представления о рецептах приготовления нового блюда из песочного теста; совершенствовать практические навыки работы с ножом, формочками, вилкой.	Пластмассовые ножи, вилки, формочки, доски разделочные, противень, джем или варенье, масло растительное; мука, вода, сахар, соль, сода
	День защитника Отечества	Сладкий пирог	Совершенствовать навыки закладывании начинки, украшения верхней части пирога.	Дрожжевое тесто, варенье, форма для выпекания, сахарная пудра

МАРТ	Мамин день	Вкусные цветы	Продолжать учить делать праздничную нарезку фруктов для украшения праздничного стола; совершенствовать практические навыки работы с ножом.	Пластмассовые ножи, доски разделочные, апельсины, виноград, тарелки
------	------------	---------------	--	---

	Народная игрушка	Разные игрушки	Расширять представления о рецептах приготовления нового блюда из дрожжевого теста; формировать практические навыки работы с тестом (раскатывание, сплющивание, оттягивание, разрезание).	Пластмассовые ножи, доски разделочные, противень, кусочки шоколада, масло растительное, тесто дрожжевое
АПРЕЛЬ	Творческие профессии	Пицца на лаваше	Расширять представления детей о рецептах приготовления пиццы с основой лаваша; формировать практические навыки работы с ножом.	Пластмассовые ножи, доски разделочные, тарелки, противень, масло растительное, лаваш тонкий, помидоры, сыр.
	Театральная весна	Торт из кукурузных палочек	Расширять представления о рецептах приготовления торта на скорую руку; учить взбивать масло и сгущенку (для получения крема).	Пластмассовые ножи, доски разделочные, тарелка большая плоская, кукурузные палочки, масло сливочное, вареная сгущенка, арахис, вилки, миска для крема

### 2.3.Способы и направления поддержки детской инициативы в ходе реализации Программы

Опираясь на характерную для дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, руководитель кружка

- обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества.
- создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения,
- ставит перед ними все более сложные задачи,
- развивает волю,
- поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца,
- нацеливает на поиск новых, творческих решений.

Руководитель придерживается следующих правил.

- Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку;
- побуждать его к самостоятельному решению;
- помощь должна быть минимальной: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.
- предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи,

- поддерживать детскую инициативу и творчество,
- показывать детям рост их достижений,
- вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.
- развитие самостоятельности
- способствовать освоению детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от руководителя), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.
- Использовать средства, помогающие дошкольникам планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

### **«Кулинарная мастерская» развивает детей:**

#### **1. Следование указаниям**

Объясните ребенку что такое рецепт, и что вы должны следовать указаниям по порядку, чтобы все получилось. Дети должны понять, что перед тем, как готовить, нужно внимательно прочитать указания и следовать им в определенном порядке, чтобы добиться результата.

#### **2. Простая арифметика**

Сравнивайте количества продуктов. Мы кладем больше муки или соды? Что больше, целый стакан или пол стакана? Сколько половин стакана нужно, чтобы получился целый стакан? Развивайте понятие последовательности. Спросите, что мы делаем первым, вторым, последним?..

#### **3. Понятие чувствительности**

Используйте ингредиенты разных текстур, запахов и вкусов. Дайте ребенку почувствовать разницу между рисом и фасолью. Дайте понять разницу между сахаром и солью. Дайте почувствовать разницу между различными специями и сладким ароматом ванили.

#### **4. Обогащение словаря**

Познакомьте ребенка с названием различных ингредиентов и предметов, которые можно встретить на кухне. Мука, сахар и яйца могут быть обычными словами для вас, но новыми и непонятными для трехлетнего ребенка.

#### **5. Концептуальное развитие**

Развивайте понимание концепций и противоположностей: твердое — мягкое, жидкое — твердое, горячее — холодное, сырое — готовое, внутри миски — снаружи миски, быстро — медленно и т.д.

#### **6. Понятие причины и следствия**

Спрашивайте ребенка: «Что произойдет, если...» (вы добавите сок вместо воды, используете бананы вместо клубники). Дети могут понять, как добавление, вычитание или изменение одного ингредиента приводит к изменению целого продукта.

#### **7. Совместная работа**

Улучшайте умение ребенка работать в команде — вместе с вами или с другими детьми. Это включает и ожидание своей очереди

#### **8. Воспитания трудолюбия.**

Трудовое воспитание является одной из важнейших сторон и нравственного воспитания подрастающего поколения. В детском саду трудовое воспитание заключается в ознакомлении детей с трудом взрослых, в приобщении детей к доступной им трудовой деятельности. В процессе ознакомления с трудовой деятельностью воспитатель формирует у детей их положительное отношение к труду, бережное отношение к его результатам, стремление оказывать взрослым посильную помощь, способствует нравственному воспитанию детей.

#### **2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Одним из важных принципов технологии реализации Программы является вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольной организации вообще и в работу по дополнительному образованию, в частности.

Задачи взаимодействия с семьями дошкольников:

1. Помогать родителям в освоении и закреплении ребенком культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения на кухне.

2. Совместно с родителями способствовать развитию детской самостоятельности, навыков самообслуживания, предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома (умение приготовить элементарные блюда, разогреть готовую пищу и др.).
3. Помогать родителям в обогащении социального опыта ребенка, развитии его любознательности, накоплении представлений об окружающем мире.
4. Развивать у родителей интерес к совместному приготовлению пищи с ребенком дома.
5. Включать родителей в совместную с педагогом деятельность по развитию субъектных проявлений ребенка в элементарной трудовой деятельности, развитию желания трудиться, ответственности, стремления довести начатое до конца.
6. Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитию положительной самооценки, уверенности в себе.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:**

#### **3.1. Условия реализации программы**

*Насыщенная образовательная среда* становится основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка.

Работа кулинарной мастерской приобщает детей к миру взрослых, направлена на формирование ценностного отношения к своему труду и к труду взрослых, помогает формировать культурную практику самообслуживания и общественно-полезного труда.

Ребята имеют возможность экспериментировать, сравнивать и делать собственные выводы. Например, мы проводим опыты с солью, сахаром, пробуем растворять муку в воде, узнаем о пользе натуральных пищевых красителей, таких как, свекольный сок.

Приобщение детей к труду взрослых в Центре кулинарии дает возможность им постичь трудовые процессы взрослых, приобрести знания, навыки и умения по приготовлению некоторых блюд. Ребята учатся пользоваться кухонными приборами: тёркой, соковыжималкой, блендером, толкушкой, кондитерским шприцом и т.д. Важное место при организации играет соблюдение техники безопасности, поэтому важно научить детей быть внимательными, аккуратными, пользоваться алгоритмами, правилами и инструкциями.

Для работы в кулинарной мастерской с удовольствием на помощь приходят родители, бабушки, младший воспитатель

И не будем забывать, что наши дети совсем скоро окунуться в школьные будни, когда, придя домой в середине дня, нужно, как минимум, суметь подогреть себе обед, а как максимум, встретить с работы остальных членов семьи разогретым и сервированным ужином.

#### **3.2. Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в помещении детского сада (группа), оборудованное системами питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией, хорошо проветриваемое. Помещение оборудовано столами, стульями для обучающихся.

Технологическое оборудование: холодильник, блендер, электрическая и микроволновая печи, вафельница, чайник, коврики диэлектрические.

Столовая мебель: столы разно уровневые (кухонные); шкафы для посуды; доски деревянные разделочные.

Посуда: кастрюли, столовые, десертные тарелки, ложки, набор чайной посуды, чайники заварные, набор ножей, инструмент для карвинга овощей и фруктов, шприц кондитерский.

Специальная одежда: колпаки, фартуки, прихватки.

*Перечень технических средств для проведения занятий:*

ноутбук, принтер, мультимедиа-проектор, экран.

Информационное обеспечение

раздаточный материал: алгоритмы, схемы приготовления блюд;

- информационный материал: плакаты «Техника безопасности при работе с приборами и электрооборудованием», «Правила гигиены», «Изделия из теста», «Украшение блюд», «Сервировка стола» и др.;
- библиотечка «Юного кулинара»: справочники, энциклопедии, кулинарные книги, сборники рецептов;
- фото и репродукции художественных натюрмортов (разделы «Овощные и фруктовые салаты», «Украшение кондитерских изделий» и т.д.);
- медиатека тематических презентаций с иллюстрациями и мини
- видеофильмы;
- тест «Юный кулинар».

*Электронные ресурсы:*

- информационной ресурс «В мире профессий» -<https://navigatum.ru/detskim-sadam.html> – статья «Про питание»
- <https://www.parents.ru/article/variantov-poleznogo-zavtraka-dlya-doshkolnika-na/>
- Сайт «Дети готовят сами – простые рецепты»-<https://mchildren.ru/deti-gotovyat-sami-prostye-illyustrirovannye-retsepty/>

### 3.3.Кадровое обеспечение.

Воспитатель группы	Пед/стаж	Квалификационная категория
Забубенина Ирина Александровна	10 лет	Первая

Педагоги дошкольной организации.

### 3.4.Список литературы

Для детей:

1. Трухина М.Ю. Я люблю готовить: кулинарные рецепты для детей / М.Ю. Трухина; худож. Н.В.Егорова. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2019. - 88 с.
2. Трухина, М.В. Я люблю готовить. Кулинарные рецепты для мальчиков и девочек / М.В. Трухина/. - М: Отчий дом, 2016. - 88с.
3. Чуковский К.И. «Муха – цокотуха»; худож. Л.В. Еремина. – М.: Издательство МОЗАИКА, 2017. - 18 с.
4. Шипунова В.А. "Готовлю с мамой. Детская кулинария. 5-10 лет"; худож. А.В. Жиренкина. – М.: Изд-во Карапуз, 2018. - 64 с.

*Для педагогов:*

1. Дыбина, О.В. Приобщение к миру взрослых. Игры-занятия по кулинарии для детей / О.В. Дыбина /. – М: —Просвещение, 2017. - 128с.
2. Дыбина О.В. Ознакомление дошкольников с секретами кухни. - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 128 с.
3. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. (Для воспитателей ДОУ, работающих по программе «разговор о правильном питании»)- Волгоград: Учитель, 2007. - 176 с.
4. Курочкина И.Н. Современный этикет и воспитание культуры поведения у дошкольников. - М.: Владос, 2001. - 224 с.
5. Нефедова К.П. Бытовые приборы. Какие они? - Книга для воспитателей, гувернеров и родителей. – М.: Издательство ГНОМид, 2008.-64 с.
6. Нефедова К.П. Посуда и столовые принадлежности. Какие они? – Книга для воспитателей, гувернеров и родителей. – М.: Издательство ГНОМид, 2008. - 88 с.

7. Поваренная книга Вини-Пуха/ пер с англ. И. Перегудовой. –М.:Эгмонт Россия ЛТД, 2001.

*Для родителей:*

1. Алексеева Т. "Едим как в сказке: Рецепты на каждый день из любимых детских книг". – М.: Издательство Альпина Паблишер, 2021. -308с.
2. Ковалев, Н.И. Русская кулинария / Н.И. Ковалев/. –М:Просвещение, 2012. - 155 с.
3. Огден Джейн "Как приучить ребенка к здоровой еде. Кулинарное руководство для заботливых родителей". – М.: Издательство Альпина Паблишер, 2015. - 304 с

