Перспективный план работы консультационного центра для будущих мам на базе МАДОУ д/с №42 на 2019-2020 учебный год

$\mathcal{N}\!\underline{o}$	Содержание	Форма проведения	Ответственный
	Занятие №1 Цель: формирование адекватного представления психологической составляющей беременности, сос условий для развития ребенка в период пер оптимизации отношений «б	действие создании ринатального онт	благоприятных
1.	Встреча, знакомство со слушателями (упражнение «Пока горит свеча»). Заполнение анкет слушателей консультационного центра для будущих мам «Давайте познакомимся». Знакомство с тематическим содержанием курса.		Социальный педагог
2.	Беременная женщина: особенности физиологии. Изменение происходящие в организме матери на протяжении 1, 2, 3-го триместра беременности. Рацион питания беременной. Диета. Физическая нагрузка. Отдых. Сон. Легкие недомогания и способы их устранения. Необходимость систематического наблюдения в период беременности.	Беседа Презентация	Акушер- гинеколог
3.	Демонстрация пособия «Поговори со мною, мама!» (дневник для будущих родителей).		Социальный педагог
4.	Домашнее задание: - изучение пособия «Поговори со мною, мама!»; - применение упражнений на практике с отметкой	о реакции малыша	на общение.
5.	Индивидуальное консультирование слушателей Це	ентра (по запросам))
	Занятие №2 Цель: повышение родительской компетенции, с напряжения и тревожности, гармонизация семей послеродовой пери	ных отношений п	
1.	Встреча, приветствие, обмен мнениями о выполнении домашнего задания.	Дискуссия	Социальный педагог
	«Гармония с животиком»: изменения эмоционального состояния женщины во время беременности. Страх - друг или враг? Стрессы во время беременности и как с ними бороться. Взаимоотношения в семье. Семейные конфликты. Психологическая подготовка всех членов семьи к рождению первого, второго ребенка. Арт - терапия. Рисуем страхи. Кинезиологическая гимнастика против стресса	Беседа	Педагог- психолог

3.	Восприятие классической музыки (образное восприятие музыки с последующим воплощением в рисунке).	Продуктивная Деятельность	Музыкальный руководитель	
4.	Домашнее задание: • выполнение практических упражнений на общение с малышом; • посещение концертов (слушание аудиозаписи) классической музыки, отметка о реакции малыша на прослушанные произведения.			
5.	Индивидуальное консультирование слушателей Центра (по запросам)			

Цель: устранение отрицательных эмоций, связанных с родами и страхом перед ними, активная и эффективная физическая подготовка себя и будущего малыша к предстоящим нагрузкам во время родов, закладка основ мягких родов.

1.	Встреча, приветствие, обсуждение домашнего задания	Дискуссия	Социальный педагог
2.	О важности физической активности. Физкультура во время беременности: правила безопасности. Вредны или полезны физические упражнения? Противопоказаниями к занятиям физкультурой.	Беседа	Акушер- гинеколог
3.	Комплекс гимнастических упражнений для будущих мам. Гимнастика для беременных с мячом-фитболом. Техники массажа, снимающие неприятные ощущения на последних сроках беременности. Дыхательные техники.	Практическая деятельность	Инструктор по физической культуре Акушер- гинеколог
4.	Домашнее задание: • продолжение практических упражнений на общение с малышом с отметкой в дневнике для будущих родителей «Поговори со мною, мама!»; • умение определять настроение малыша (моменты, когда ему комфортно).		
5.	Индивидуальное консультирование слушателей Центра (по запросам)		

Занятие №4

Цель: приобретение будущими родителями навыков духовного и творческого общения с ребенком и его воспитание до и после рождения через чтение, музыку, пение, рисунок, танец, общение с природой и т.д.

1.	Встреча, приветствие, обмен мнениями о	Дискуссия	Социальный
	выполнении домашнего задания.		педагог
	Общаемся и развиваем малыша до рождения.		Социальный
			педагог
2.	«Мадонна с ребенком на руках»- комплексное	Презентация	Социальный
	занятие с использованием репродукций картин	Музыкотерапия	педагог
	известных художников: Леонардо да Винчи,		
3.	«Таинство колыбельной». Разучивание и	Консультация	Музыкальный
	исполнение колыбельных песен. Демонстрация		руководитель
	пособия «Спи, моя радость, усни».		

4.	Младенческий фольклор. Поэтическое	Практическая	Музыкальный
	творчество:	деятельность	руководитель
	- пестушки (стихи, соединенные с игровым		
	действием с ребенком);		
	- потешки (песенки-приговоры, соединенные с		
	игрой пальчиками, ручками, ножками,		
	головкой);		
	- прибаутки (стихи с сюжетом)		
	- песни, музыкальное движение, пляски.		
	Обучение игре на детских музыкальных		
	инструментах.		
_			
5.	Домашнее зада		
	• знакомство с пособием «Спи, моя радость, усни:		
	• прослушивание классической музыки, пропева	ние колыбельных	песен с отметкой в
	дневнике «Поговори со мною, мама!» особенностей поведения малыша.		
6.	Индивидуальное консультирование слушателей Ц	ентра (по запросам)

Цель: повышение компетенции родителей в вопросах сохранения и укреплены собственного и здоровья детей, привитие родителями ребенку культуры ежедневной заботы о полости рта.

1.	Встреча, приветствие, обсуждение домашнего	Дискуссия	Социальный
	задания.		педагог
2.	Болезни, связанные с беременностью. Патологии беременности. Болезни, влияющие на плод. Профилактика простудных и вирусных заболеваний при беременности. Средства народной и традиционной медицины.	Беседа	Акушер- гинеколог
	Необходимость систематического наблюдения в период беременности.		
3.	Зубки мамы. Уход за полостью рта в дородовом и послеродовом периоде, профилактика кариеса, пародонтита, прочих заболеваний полости рта. Стоматологические манипуляции, которые можно и нельзя проводить во время беременности. Уход за зубами.	Беседа Презентация	Врач- стоматолог
4.	Зубки малыша. Появление молочных зубов, осложнения, облегчение состояний, уход за полостью рта. Первый визит в детскую стоматологию. Демонстрация пособия «Что нужно делать, чтобы у вашего малыша были здоровые и красивые зубы».	Беседа Дискуссия	Врач- стоматолог
5.	Домашнее задание:		
	знакомство с пособием «Что нужно делать, что красивые зубы»;посещение выставок, музеев (семейные походы)		ша были здоровые и
6.	Индивидуальное консультирование слушателей Це	ентра (по запросам)	

Занятие №6

Цель: раскрытие медицинских аспектов подготовки к родам, психологическая поддержка будущих родителей, подготовка к принятию малыша, обучение практическим навыкам ухода за ребенком грудного возраста.

1.	Встреча, приветствие, обсуждение домашнего задания.	Дискуссия	Социальный педагог
2.	Рекомендации по подготовке к родам «Родами командует малыш!». Что значит естественные роды. Основные физиологические моменты родов. Понятие о схватках, их продолжительности и регулярности. Способы естественного обезболивания родовой деятельности - позы, дыхание, массаж. Значение и роль партнерских родов. Профилактика разрывов и послеродовых осложнений. Что происходит с женщиной в послеродовой период. Планирование семьи. Аборт и его последствия.	Беседа	Акушер- гинеколог
3.	Взаимоотношения в семье после рождения ребенка. Послеродовая депрессия и меры по ее профилактике. Как выбрать имя ребенку. Психология взаимоотношений родителей и малыша.	Дискуссия	Педагог- психолог
4.	Уроки домоводства: Готовимся к встрече малыша. Собираем приданное (одежда, игрушки, детская косметика), аптечка для ухода за малышом. Различные способы пеленания и ношение на руках. Использование слинга.	Практическая деятельность	Социальный педагог
5.	Домашнее задание: • совершенствование навыка пеленания младенца; • продолжение практических упражнений на общение с малышом с отметкой в дневнике для будущих родителей «Поговори со мною, мама!».		
6.	Индивидуальное консультирование слушателей Центра (по запросам)		

Цель: повышение педагогической компетентности родителей, формирование у них знаний о развитии ребенка на разных возрастных этапах, умение общаться и организовывать совместную деятельность с детьми.

1.	Встреча, приветствие, обмен мнениями о выполнении домашнего задания.	Дискуссия	Социальный педагог
2.	«Здравствуй, малыш!» - анатомо- физиологические особенности новорожденного. Уход за новорожденным. Обработка пупочка, уход за ушами, носиком, глазками, купание. Подгузники, профилактика опрелостей. Прогулки, сон. Температурный режим. Особенности первых месяцев жизни ребенка (период адаптации, избыточное газообразование, колики и т.д.). По каким поводам нужно обращаться к врачу. Все о пустышках.	Беседа	Врач- педиатр
3.	«В форму после родов!» - физические упражнения на укрепление различных групп мышц.	Практическая деятельность	Инструктор по физической культуре

4.	Демонстрация пособия «Здравствуй, малыш!»	Практическое	Социальный
	Уроки домоводства:	занятие	педагог
	Рекомендации по интерьеру детской комнаты,		
	показ техник вязания детских вещей.		
5.	Домашнее зада	іние:	
	• изучение пособия «Здравствуй, малыш!»;		
	• продолжение практических упражнений на общ		этметкой в дневнике
	для будущих родителей «Поговори со мною, мама	.!»;	
6.	Индивидуальное консультирование слушателей Ц	ентра (по запросам)	
	Занятие №8		
0.74	Цель: обучение будущих мам уходу за ребенком и п		=
ока	ізание помощи кормящим матерям, разъяснение п для здоровья матери и ј		юго вскармливания
1.	Приветствие. Обмен мнениями о реакции	Дискуссия	Социальный
	малыша на общение с будущими родителями.		педагог
2.	«Грудное вскармливание - наивысшее искусство	Круглый стол	Врач-
	материнства». Грудное вскармливание.		педиатр
	Молозиво. Выработка, выделение; состав		
	молока. Как начинать кормить грудью.		
	Основные правила успешного грудного		
	вскармливания. Психологические аспекты		
	успешного годного вскармливания.	П	
3.	Физиологические особенности лактационного	Дискуссия	Акушер-
	периода. Методы подготовки молочных желез		гинеколог
	(сосков) к кормлению. Гигиенический уход за		
	молочными железами. Возможные трудности в лактационном периоде и их профилактика.		
	Молокоотсосы - плюсы и минусы. Временные		
	молокоотсосы - плюсы и минусы. Бременные		
	рамки кормпеция групци. Принципи		
	рамки кормления грудью. Принципы рационального питания матери,		

5. Домашнее задание:

вскармливающей ребенка грудью.

массаж для усиления лактации.

Техники прикладывания младенца к груди.

Удобные позы для кормления и точечный

4.

• продолжение практических упражнений на общение с малышом с отметкой в дневнике для будущих родителей «Поговори со мною, мама!»;

Практическое

занятие

Консультант

группы

поддержки кормящих матерей

- прослушивание классической музыки, пропевание колыбельных песен с отметкой в дневнике особенностей поведения малыша.
- 6. Индивидуальное консультирование слушателей Центра (по запросам)

Занятие №9

Цель: обучения будущих родителей вопросам рационального вскармливания и ухода за детьми грудного и раннего возраста, приобретение навыков ухода за новорожденным (купание, пеленание, выбор средств гигиены), разработка и тиражирование информационных материалов по грудному вскармливанию.

1.	Приветствие. Обмен мнениями, впечатлениями, обсуждение домашнего задания.	Дискуссия	Социальный педагог
2.	Периоды физиологического спада лактации. Проблемы грудного вскармливания. Воспалительные заболевания молочных желез, закупорка молочного протока. Как и когда отлучать ребенка от груди. Принципы введения прикормов в рацион ребенка первого года жизни. Пищевые аллергены. Особенности контрацепции после родов.	Беседа Презентация	Акушер- гинеколог
3.	Смешанное и искусственное вскармливание. «Искусственное вскармливание - плюсы и минусы». Показания к искусственному	Дискуссия	Акушер гинеколог
	вскармливанию. Виды смесей для искусственного вскармливания и как выбрать		
4.	Презентация пособия и буклетов «С молоком матери».	Практическое занятие	Социальный педагог
5.	Домашнее зада • изучение пособия «С молоком матери»; • продолжение практических упражнений на общ для будущих родителей «Поговори со мною, мама	ение с малышом с о	отметкой в дневник
6.	Индивидуальное консультирование слушателей Ц	ентра (по запросам))

Цель: повышение психолого -педагогической компетентности молодых родителей в области воспитания детей раннего возраста, обучение родителей методам наблюдения за развитием ребенка, эмоционально -личностно общению с младенцем, организации развивающих занятий с учетом е потребностей и возрастных возможностей.

1.	Приветствие. Обсуждение домашнего задания.	Дискуссия	Социальный педагог
2.	Права и социальные гарантии для матерей. Материнский капитал.	Беседа	Социальный педагог
3.	Психомоторное развитие новорожденного ребенка. Периоды речевого развития ребенка. Что и когда должен научиться говорить ваш малыш. Причины речевых нарушений у детей. Развитие движений пальцев и кисти ребёнка как один из методов развития речи (массаж пальчиков, овладение техникой выполнения упражнений).	Беседа	Учитель-логопед
4.	Гимнастика для новорожденных малышей. Массаж для грудничков при дисплазии, гипертонусе. Основные правила закаливания детей до года. Воздушные ванны для новорожденных и грудничков. Организация прогулок с маленьким ребенком. Как одевать кроху.	Практическое занятие	Ст. медицинская сестра

5.	«Развитие способностей вашего малыша	Консультация	Социальный
	сегодня - залог его успеха завтра!»		педагог
	Организация развивающих занятий с детьми до		Учитель-
	года:		Логопед
	- «веселые пальчики» (пальчиковые игры для		
	малышей;		
	- игры-подражания, дидактические и сюжетные		
	игры;		
	- пальчиковое рисование;		
	- пальчиковый театр.		
6.	Подведение итогов курса. Чаепитие.	Круглый стол	Специалисты

Циклы занятий

«Красоту познаем до рождения»

для будущих мам на базе художественного музея, художественной школы, библиотеки им. А. Лиханова (чередуется с занятиями на базу ДОУ)

Цель: улучшение психоэмоционального статуса женщины (гармонизация своих эмоций), приобщение к истокам русской культуры, внутриутробное эстетическое воспитание ребенка

Библиотека им. А. Лиханова Примерные темы занятий:

- 1. «Материнская поэзия»;
- 2. Народные обереги;
- 3. Заповеди воспитания;
- 4. Тайная жизнь ещё не рождённого ребёнка;
- 5. На языке любви: об эмоциональном развитии младенца в общении с мамой;
- 6. Занимательные книжки для веселых малышей;
- 7. Интеллектуальное воспитание малыша.

Художественный музей, художественная школа Примерные темы занятий:

- 1. Образ Богоматери в искусстве Древней Руси.
- 2. «Мать и дитя» в живописи и скульптуре.
- 3. Женский портрет.
- 4. Быт и обычаи русского народа.
- 5. Сказки в искусстве.
- 6. Русский пейзаж.
- 7. Времена года.
- 8. Состояние природы и состояние человека. Влияние цвета на состояние человека.

1.	Посещение выставочного зала музея,	Экскурсия	Специалисты
	библиотеки (постоянно действующей		музея/
	экспозиции/авторских выставок		библиотеки
	художников/поэтов):		
2.	Изготовление поделок своими руками	Мастер-класс	Специалисты
			художественной
			школы