

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ  
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И МОЛОДЕЖЬЮ  
«МОЛОДЕЖНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ»

**КЛУБ МОЛОДЫХ СЕМЕЙ «КЛЮКВА»**

**СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

Широкова А.С.,  
специалист  
по работе с молодежью  
Мустафина О.В.,  
педагог-психолог

Дзержинск – 2013

## ПАСПОРТ ПРОЕКТА

|   |  |
|---|--|
| <b>Название проекта</b>                 | Клуб молодых семей «Клюква»  |
| <b>Основания для разработки проекта</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стратегия государственной молодежной политики в Российской Федерации. Изменения от 16 июля 2009 года №997-р.</li> <li>2. Стратегия государственной молодежной политики Нижегородской области до 2020 года.</li> <li>3. Концепция молодежной политики в городском округе город Дзержинск Нижегородской области на 2011-2015 годы</li> <li>4. Долгосрочная целевая программа «Молодежь Дзержинска» на 2013-2015годы.</li> <li>5. Положение об отделе «Академия роста»</li> </ol> |
| <b>Заказчики проекта</b>                | Управление социальной политики<br>Администрация г. Дзержинска<br>Нижегородской области   |
| <b>Целевая аудитория</b>                | Молодые семьи  |
| <b>Основные разработчики проекта</b>    | Широкова А.С.,<br>специалист по работе с молодежью<br>Мустафина О.В., педагог- психолог  |
| <b>Тип проекта</b>                      | Практикоориентированный/творческий   |
| <b>Цель проекта</b>                     | Укрепление авторитета и поддержка института семьи, пропаганда базовых семейных ценностей и здорового образа жизни.   |
| <b>Задачи проекта</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- просвещать молодые семьи в вопросах здорового образа жизни, здорового зачатия, здоровой беременности, максимально естественных родов;</li> <li>- подготавливать молодые семьи к осознанному родительству, грамотному воспитанию детей;</li> <li>- распространять рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения и обучать молодых матерей кормлению грудью;</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
|  | -создавать условия для укрепления престижа и роли семьи в обществе;<br>- содействовать развитию форм семейного отдыха.  |
| <b>Сроки реализации проекта</b>                          | Сентябрь 2013г.- август 2014г.  |
| <b>Порядок корректирования проекта</b>                   | Проект открыт для внесения изменений и дополнений.  |
| <b>Исполнители проекта</b>                               | Сотрудники отдела «Академия роста»  |
| <b>Система контроля реализации проекта</b>               | Проект контролирует администрация МБУ СП «КЦРДМ «МИ», результаты работы предоставляются в виде отчета (с периодичностью раз в квартал)  |
| <b>Важнейшие целевые индикаторы и показатели проекта</b> | количество семей, участвующих в проекте – не менее 30 семей;<br>количество социальных партнеров– не менее 3;<br>представленность в СМИ– не менее 1 источника;<br>наличие положительных отзывов о деятельности клуба |
| <b>Ожидаемые конечные результаты реализации проекта</b>  | Повышение компетентности молодых семей в вопросах осознанного родительства  |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проект разработан на основе положений Стратегии государственной молодежной политики, целью которой является развитие потенциала молодежи в интересах России.

Нижегородская область — один из немногих регионов, где разработана областная концепция семейной политики (Утверждена постановлением Правительства Нижегородской области от 23.12.2003 № 371). Приоритетным направлением в работе с семьей признаются семьи социально и экономически активные, с высоким жизненным потенциалом. Это семьи, проявившие успех ранее и готовые в современных условиях к постоянному духовному, профессиональному, карьерному, росту. Таким полноценным, работоспособным семьям необходимо оказывать поддержку в создании условий для рождения и воспитания детей.

В долгосрочной муниципальной целевой программе «Молодежь Дзержинска» на 2013 - 2015 годы обозначена задача: поддержка и укрепление института молодой семьи, воспитание молодежи в духе нравственности и приверженности традиционным ценностям. Открытие клуба молодых семей «Клюква»- это одно из направлений реализации данной задачи.

**Актуальность** создания проекта обосновывается тем, что в связи с многолетней практикой раннего разлучения матери и ребенка (раздельное содержание в роддоме, в том числе разлучение в первые 2 часа после родов, ясли, работа, учеба) и становления мононуклеарной семьи в современном обществе, утеряны представления о естественном кормлении младенцев, а так же о нормальных этапах его развития.

В связи с этим процент вскармливаемых естественно (исключительно грудное молоко до 6мес, к году грудное молоко 50-75% рациона, сохранение грудного кормления минимум до 2,5 лет – рекомендации ВОЗ) младенцев и детей снижается. По данным статистики, ежегодно в России переходят на искусственное вскармливание 1 миллион детей в возрасте до 6 месяцев.

Современная мама, зачастую, не имеет опыта общения с младенцами, пока у нее не появится свой ребенок, поэтому ей непонятны особенности и состояния младенческого организма, а процесс кормления грудью вообще представляется очень отдаленно, т.к. на протяжении многих поколений оно в семье происходило непродолжительно, а в данной области, для успешного результата, необходима именно практика и опыт.

Так же грудное вскармливание имеет для современных родителей негативную окраску, т.к. ошибочно считается, что кормящая мама вынуждена быть всегда дома и ограничивать себя во всем, что отец отстраняется от ухода за ребенком и ребенок будет «чрезмерно привязан» к матери.

В формате общения в клубе молодых семей будут собираться и успешно реализовавшие себя на поприще родительства семьи, и семьи планирующие прибавление и семьи, ожидающие ребенка, что обеспечит

передачу положительного опыта, а благодаря приглашенным специалистам смогут своевременно решаться возникающие трудности.

Руководители клуба на собственном примере покажут практические моменты обращения с ребенком, в том числе, при длительном пребывании вне дома (работа, учеба, общественная деятельность, путешествия) и объяснят какие навыки и средства помогают сделать это пребывание не менее комфортным, чем дома.

Молодые семьи, по каким либо причинам откладывающие появление ребенка, увидев положительный опыт, будут более замотивированы на деторождение, что является немаловажным аспектом, в связи со сложившейся демографической ситуацией.

В связи с тенденцией разобщения семьи, наблюдается утрата ценности семейных отношений, неумение, а порой и нежелание работать над внутрисемейными трудностями, пренебрежение в отношении со старшим поколением. На встречах в клубе будет уделяться много внимания влиянию отношений с родителями на отношения с детьми в молодой семье.

Данный проект предназначен для молодых семей. Работа в рамках проекта проводится на базе отдела «Академия роста»

**ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:** Укрепление авторитета и поддержка института семьи, пропаганда базовых семейных ценностей и здорового образа жизни.

**ЗАДАЧИ:**

- просвещать молодые семьи в вопросах здорового образа жизни, здорового зачатия, здоровой беременности, максимально естественных родов;
- подготавливать молодые семьи к осознанному родительству, грамотному воспитанию детей;
- распространять рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения и обучать молодых матерей кормлению грудью;
- создавать условия для укрепления престижа и роли семьи в обществе;
- содействовать развитию форм семейного отдыха.

**УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА:**

- специалисты по работе с молодежью;
- педагог-психолог;
- семьи в стадии планирования, семьи в стадии ожидания, семьи с детьми до трех лет;
- приглашенные специалисты.

**НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Проект включает в себя два раздела:

- «Форум будущих мам»;
- Заседание клуба молодых семей (Мамины посиделки).

Деятельность разделов проекта осуществляются по следующим направлениям: информационное; просветительское; практическое; культурно-досуговое.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА

| № п/п | НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ                                      | НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ  | ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ      | СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ | ОТВЕТСТВЕННЫЕ                   |
|-------|---|---|-----------------------|------------------|---------------------------------|
| 1     | 2   | 3   | 4                     | 5                | 6                               |
| 1     | <b>Заседание клуба молодых семей (Машины посиделки)</b> | Психическое развитие ребенка до года  | Беседа                | Сентябрь         | Мустафина О.В.                  |
| 2     |   | Игры с ребенком до года   | Практическое занятие  | Сентябрь         | Мустафина О.В.                  |
| 1     | <b>Заседание клуба молодых семей (Машины посиделки)</b> | Психическое развитие ребенка от 1года до 3 лет                              | Беседа                | октябрь          | Мустафина О.В.                  |
| 2     |   | Развивающие игры для детей от 1года до 3 лет                                | Практическое занятие  | октябрь          | Мустафина О.В.                  |
| 3     |   | Клюква-вечеринка  | Праздничная программа | октябрь          | Мустафина О.В.<br>Широкова А.С. |
| 4     | <b>Форум будущих мам</b>                                | «Осознанное материнство: мамы всякие нужны, важны, любимы...- взгляд науки» | Беседа                | октябрь          | Мустафина О.В.                  |
| 5     |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения Кегеля                              | Практическое занятие  | октябрь          | Широкова А.С.                   |
| 6     |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие  | октябрь          | Широкова А.С.                   |
| 7     |   | Психология беременности.<br>Беременность- не болезнь!                       | Беседа                | октябрь          | Мустафина О.В.                  |
| 8     |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения Нише                                | Практическое занятие  | октябрь          | Широкова А.С.                   |
| 9     |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие  | октябрь          | Широкова А.С.                   |

|    |   |   |                       |         |                                 |
|----|---|---|-----------------------|---------|---------------------------------|
| 10 |   | Ключевые потребности женщины в родах.<br>Психологическая подготовка к родам | Практикум             | октябрь | Мустафина О.В.                  |
| 11 |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения для профилактики разрывов в родах   | Практическое занятие  | октябрь | Широкова А.С.                   |
| 12 |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие  | октябрь | Широкова А.С.                   |
| 13 |   | Грудное вскармливание от А до Я   | Семинар-практикум     | октябрь | Мустафина О.В.                  |
| 14 |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения для расслабления во время схваток   | Практическое занятие  | октябрь | Широкова А.С.                   |
| 15 |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие  | октябрь | Широкова А.С.                   |
| 1  | <b>Заседание клуба молодых семей (Мамины посиделки)</b> | Игры вместе с мамой   | Мастер-класс          | ноябрь  | Мустафина О.В.                  |
| 2  |   | Развивающие игры и игрушки  | Практическое занятие  | ноябрь  | Мустафина О.В.                  |
| 3  |   | День матери   | Праздничная программа | ноябрь  | Мустафина О.В.<br>Широкова А.С. |
| 4  |   | Метод естественной гигиены(с рождения)                                      | Беседа                | ноябрь  | Широкова А.С                    |
| 5  |   | Экология дома (альтернатива бытовой химии)                                  | Беседа                | ноябрь  | Широкова А.С                    |
| 6  | <b>Форум будущих мам</b>                                | Послеродовое восстановление.<br>Профилактика послеродовой депрессии.        | Беседа                | ноябрь  | Мустафина О.В.                  |
| 7  |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения для восстановления                  | Практическое занятие  | ноябрь  | Широкова А.С.                   |

|    |   |   |                       |         |                                 |
|----|---|---|-----------------------|---------|---------------------------------|
|    |   | после родов   |                       |         |                                 |
| 8  |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие  | ноябрь  | Широкова А.С.                   |
| 9  |   | Ведущая роль мамы в развитии ребенка.   | Беседа                | ноябрь  | Мустафина О.В.                  |
| 10 |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения для изменения положения ребенка в матке | Практическое занятие  | ноябрь  | Широкова А.С.                   |
| 11 |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие  | ноябрь  | Широкова А.С.                   |
| 12 |   | Мамины премудрости  | Мастер-класс          | ноябрь  | Мустафина О.В.                  |
| 13 |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения Светланы Акимовой                       | Практическое занятие  | ноябрь  | Широкова А.С.                   |
| 14 |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие  | ноябрь  | Широкова А.С.                   |
| 1  | <b>Заседание клуба молодых семей (Мамины посиделки)</b> | Играем вместе   | Практическое занятие  | декабрь | Мустафина О.В.                  |
| 2  |   | Новогодний карнавал «В кругу друзей»  | Праздничная программа | декабрь | Мустафина О.В.<br>Широкова А.С. |
| 3  |   | Восстановление фигуры после родов   | Беседа                | декабрь | Широкова А.С.                   |
| 4  | <b>Форум будущих мам</b>                                | «Осознанное материнство: мамы всякие нужны, важны, любимы...- взгляд науки»     | Беседа                | декабрь | Мустафина О.В.                  |
| 5  |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения Кегеля                                  | Практическое занятие  | декабрь | Широкова А.С.                   |



|    |   |   |                      |         |                                 |
|----|---|---|----------------------|---------|---------------------------------|
|    |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие | декабрь | Широкова А.С.                   |
| 6  |   | Психолгия беременности. Беременность- не болезнь!                         | Беседа               | Декабрь | Мустафина О.В.                  |
| 7  |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения Нише                              | Практическое занятие | декабрь | Широкова А.С.                   |
| 8  |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие | декабрь | Широкова А.С.                   |
| 9  |   | Ключевые потребности женщины в родах. Психологическая подготовка к родам  | Беседа               | декабрь | Мустафина О.В.                  |
| 10 |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения для профилактики разрывов в родах | Практическое занятие | декабрь | Широкова А.С.                   |
| 11 |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие | декабрь | Широкова А.С.                   |
| 12 |   | Грудное вскармливание от А до Я   | Семинар-практикум    | декабрь | Мустафина О.В.                  |
| 13 |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения для расслабления во время схваток | Практическое занятие | декабрь | Широкова А.С.                   |
| 14 |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие | декабрь | Широкова А.С.                   |
| 1  | <b>Заседание клуба молодых семей (Машины посиделки)</b> | Развивающие игры для детей раннего возраста                               | Мастер-класс         | Январь  | Мустафина О.В.                  |
| 2  |   | Новогодние и рождественские семейные традиции                             | Фотовыставка         | Январь  | Широкова А.С.<br>Мустафина О.В. |
| 3  |   | Здоровое питание ребенка,   | Беседа               | Январь  | Широкова А.С                    |

|    |  |   |  |         |                                 |
|----|--|---|--|---------|---------------------------------|
|    |  | начинается со<br>здорового<br>питания<br>родителей.   |  |         |                                 |
| 4  |  | Приучаем к<br>горшку (после<br>года)  | Беседа                                 | Январь  | Широкова А.С                    |
| 5  | <b>Форум будущих<br/>мам</b>   | Послеродовое<br>восстановление.<br>Профилактика<br>послеродовой<br>депрессии                | беседа                                 | Январь  | Мустафина О.В.                  |
| 6  |  | Гимнастика для<br>беременных<br>Упражнения для<br>восстановления<br>после родов             | Практическое<br>занятие                | Январь  | Широкова А.С.                   |
| 7  |  | Дыхательная<br>гимнастика   | Практическое<br>занятие                | Январь  | Широкова А.С.                   |
| 8  |  | Ведущая роль<br>мамы в развитии<br>ребенка.   | Беседа                                 | Январь  | Мустафина О.В.                  |
| 9  |  | Гимнастика для<br>беременных<br>Упражнения для<br>изменения<br>положения<br>ребенка в матке | Практическое<br>занятие                | Январь  | Широкова А.С.                   |
| 10 |  | Дыхательная<br>гимнастика   | Практическое<br>занятие                | Январь  | Широкова А.С.                   |
| 1  |  | <b>Заседание клуба<br/>молодых семей<br/>(Мамины<br/>посиделки)</b>                         | Роль папы в<br>жизни дочери и<br>сына. | Беседа  | Февраль                         |
| 2  | Открытка папе.   |   | Практикум                              | Февраль | Мустафина О.В.<br>Широкова А.С. |
| 3  | Папа может.  |   | Фотовыставка                           | Февраль | Мустафина О.В.<br>Широкова А.С. |
| 4  | Обсуждение<br>книги Р.<br>Мендельсона<br>«Как вырастить<br>ребенка<br>здоровым,<br>вопреки врачам» |   | Открытый<br>разговор                   | Февраль | Широкова А.С                    |
| 5  | <b>Форум будущих<br/>мам</b>   | Мамины<br>премудрости   | Мастер-класс                           | Февраль | Мустафина О.В.                  |

|    |  |   |                      |         |                |
|----|--|---|----------------------|---------|----------------|
| 6  |  | Гимнастика для беременных<br>Упражнения Светланы Акимовой                   | Практическое занятие | Февраль | Широкова А.С.  |
| 7  |  | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие | Февраль | Широкова А.С.  |
| 8  |  | «Осознанное материнство: мамы всякие нужны, важны, любимы...- взгляд науки» | Беседа               | Февраль |                |
| 9  |  | Гимнастика для беременных<br>Упражнения Кегеля                              | Практическое занятие | Февраль | Широкова А.С.  |
| 10 |  | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие | Февраль | Широкова А.С.  |
| 11 |  | Психология беременности.<br>Беременность- не болезнь!                       | Беседа               | Февраль | Мустафина О.В. |
| 12 |  | Гимнастика для беременных<br>Упражнения Нише                                | Практическое занятие | Февраль | Широкова А.С.  |
| 13 |  | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие | Февраль | Широкова А.С.  |
| 14 |  | Ключевые потребности женщины в родах.<br>Психологическая подготовка к родам | Беседа               | Февраль | Мустафина О.В. |
| 15 |  | Гимнастика для беременных<br>Упражнения для профилактики разрывов в родах   | Практическое занятие | Февраль | Широкова А.С.  |
| 16 |  | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие | Февраль | Широкова А.С.  |

|    |   |   |                       |      |                                 |
|----|---|---|-----------------------|------|---------------------------------|
| 1  | <b>Заседание клуба молодых семей (Мамины посиделки)</b> | 8 марта – праздник мам  | Праздничная программа | март | Мустафина О.В.<br>Широкова А.С. |
| 2  |   | Воспитание девочек.   | Беседа                | март | Мустафина О.В.                  |
| 3  |   | Воспитание мальчиков.   | Беседа                | март | Мустафина О.В.                  |
| 4  |   | Обсуждение книги Ж. Ледлофф «Как вырастить ребенка счастливым»                  | Открытый разговор     | март | Широкова А.С                    |
| 5  |   | Права кормящей женщины.   | Беседа                | март | Широкова А.С                    |
| 6  | <b>Форум будущих мам</b>                                | Грудное вскармливание от А до Я   | Семинар-практикум     | март | Мустафина О.В.                  |
| 7  |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения для расслабления во время схваток       | Практическое занятие  | март | Широкова А.С.                   |
| 8  |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие  | март | Широкова А.С.                   |
| 9  |   | Послеродовое восстановление.<br>Профилактика послеродовой депрессии.            | Беседа                | март | Мустафина О.В.                  |
| 10 |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения для восстановления после родов          | Практическое занятие  | март | Широкова А.С.                   |
| 11 |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие  | март | Широкова А.С.                   |
| 12 |   | Ведущая роль мамы в развитии ребенка.   | Беседа                | март | Мустафина О.В.                  |
| 13 |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения для изменения положения ребенка в матке | Практическое занятие  | март | Широкова А.С.                   |
| 14 |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие  | март | Широкова А.С.                   |
| 15 |   | Мамины  | Мастер-класс          | март | Мустафина О.В.                  |

|    |   |   |   |        |                                 |
|----|---|---|---|--------|---------------------------------|
|    |   | премудрости   |   |        |                                 |
| 16 |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения Светланы Акимовой | Практическое занятие  | март   | Широкова А.С.                   |
| 17 |   | Дыхательная гимнастика                                    | Практическое занятие  | март   | Широкова А.С.                   |
| 1  | <b>Заседание клуба молодых семей (Машины посиделки)</b> | Кукольный театр и развитие ребенка.                       | Беседа  | Апрель | Мустафина О.В.                  |
| 2  |   | Кукольный театр   | Практикум   | Апрель | Мустафина О.В.<br>Широкова А.С. |
| 3  |   | Питание кормящей мамы.                                    | Беседа  | Апрель | Широкова А.С.                   |
| 4  |   | Отлучение от груди.                                       | Беседа  | Апрель | Мустафина О.В.<br>Широкова А.С. |
| 5  |   | Самоотлучение.  | Беседа  | Апрель | Широкова А.С.                   |
| 6  |   | <b>Форум будущих мам</b>                                  | «Осознанное материнство: мамы всякие нужны, важны, любимы...- взгляд науки» | Беседа | Апрель                          |
| 7  | Гимнастика для беременных<br>Упражнения Кегеля          |   | Практическое занятие  | Апрель | Широкова А.С.                   |
| 8  | Дыхательная гимнастика                                  |   | Практическое занятие  |        | Широкова А.С.                   |
| 9  | Психология беременности.<br>Беременность- не болезнь!   |   | Беседа  | Апрель | Мустафина О.В.                  |
| 10 | Гимнастика для беременных<br>Упражнения Нише            |   | Практическое занятие  | Апрель | Широкова А.С.                   |
| 11 | Дыхательная гимнастика                                  |   | Практическое занятие  | Апрель | Широкова А.С.                   |
| 12 | Ключевые потребности                                    |   | Беседа  | Апрель | Мустафина О.В.                  |

|    |   |   |                      |        |                                 |
|----|---|---|----------------------|--------|---------------------------------|
|    |   | женщины в родах.<br>Психологическая подготовка к родам                    |                      |        |                                 |
| 13 |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения для профилактики разрывов в родах | Практическое занятие | Апрель | Широкова А.С.                   |
| 14 |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие | Апрель | Широкова А.С.                   |
| 15 |   | Послеродовое восстановление.<br>Профилактика послеродовой депрессии.      | Беседа               | Апрель | Мустафина О.В.                  |
| 16 |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения для расслабления во время схваток | Практическое занятие | Апрель | Широкова А.С.                   |
| 17 |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие | Апрель | Широкова А.С.                   |
| 1  | <b>Заседание клуба молодых семей (Мамины посиделки)</b> | Психологические основы игр с песком и с водой.                            | Беседа               | Май    | Мустафина О.В.                  |
| 2  |   | Игры с песком.  | Практическое занятие | Май    | Мустафина О.В.<br>Широкова А.С. |
| 3  |   | Игры с водой.   | Практическое занятие | Май    | Мустафина О.В.<br>Широкова А.С. |
| 4  |   | Если кормящая мама заболела   | Беседа               | Май    | Широкова А.С.                   |
| 5  | <b>Форум будущих мам</b>                                | Грудное вскармливание от А до Я.  | Семинар-практикум    | Май    | Мустафина О.В.                  |
| 6  |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения для восстановления после родов    | Практическое занятие | Май    | Широкова А.С.                   |
| 7  |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие | Май    | Широкова А.С.                   |
| 8  |   | Ведущая роль  | Беседа               | Май    | Мустафина О.В.                  |

|    |   |   |                      |      |                                 |
|----|---|---|----------------------|------|---------------------------------|
|    |   | мамы в развитии ребенка   |                      |      |                                 |
| 9  |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения для изменения положения ребенка в матке | Практическое занятие | Май  | Широкова А.С.                   |
| 10 |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие | Май  | Широкова А.С.                   |
| 11 |   | Мамины премудрости  | Мастер-класс         | Май  | Мустафина О.В.                  |
| 12 |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения Светланы Акимовой                       | Практическое занятие | Май  | Широкова А.С.                   |
| 13 |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие | Май  | Широкова А.С.                   |
| 14 | <b>Заседание клуба молодых семей (Мамины посиделки)</b> | Лето и малыш.   | Беседа               | Май  | Мустафина О.В.<br>Широкова А.С. |
| 15 |   | Подготовка ребенка к детскому саду.   | Беседа               | Май  | Мустафина О.В.                  |
| 16 |   | Грудное вскармливание и детский сад.  | Беседа               | Май  | Широкова А.С.                   |
| 1  | <b>Форум будущих мам</b>                                | Упражнения Светланы Акимовой  | Практическое занятие | Июнь | Широкова А.С.                   |
| 2  | <b>Заседание клуба молодых семей (Мамины посиделки)</b> | Святые покровители семьи  | Открытый разговор    | Июнь | Мустафина О.В.<br>Широкова А.С. |
| 1  | <b>Форум будущих мам</b>                                | «Осознанное материнство: мамы – всякие нужны, важны, любимы...- взгляд науки»   | Беседа               | Июль | Мустафина О.В.                  |
| 2  |   | Гимнастика для беременных<br>Упражнения Кегеля                                  | Практическое занятие | Июль | Широкова А.С.                   |
| 3  |   | Дыхательная   | Практическое         | Июль | Широкова А.С.                   |

|   |   |   |                      |        |                                 |
|---|---|---|----------------------|--------|---------------------------------|
|   |   | гимнастика  | занятие              |        |                                 |
| 4 | <b>Заседание клуба молодых семей (Машины посиделки)</b> | Кризис 1 года.  | Беседа               | Июль   | Мустафина О.В.                  |
| 5 |   | Кризис 3 лет.   | Беседа               | Июль   | Мустафина О.В.                  |
| 6 |   | Восстановление грудного вскармливания после перерыва                                | Беседа               | Июль   | Широкова А.С.                   |
| 7 |   | Совместный сон: за и против.  | Беседа               | Июль   | Мустафина О.В.<br>Широкова А.С. |
| 8 |   | Практические аспекты совместного сна.   | Беседа               | Июль   | Широкова А.С.                   |
| 1 | <b>Форум будущих мам</b>                                | Психология беременности. Беременность- не болезнь!                                  | Беседа               | Август | Мустафина О.В.                  |
| 2 |   | Гимнастика для беременных<br><br>Упражнения для изменения положения ребенка в матке | Практическое занятие | Август | Широкова А.С.                   |
| 3 |   | Дыхательная гимнастика  | Практическое занятие | Август | Широкова А.С.                   |
| 4 | <b>Заседание клуба молодых семей (Машины посиделки)</b> | Экология дома (альтернатива бытовой химии)  | Беседа               | Август | Широкова А.С.                   |
| 5 |   | Когда детей в семье двое.   | Беседа               | Август | Мустафина О.В.                  |
| 6 |   | Психология слингоношения  | Беседа               | Август | Мустафина О.В.                  |
| 7 |   | Разнообразие слингов, техника безопасности.   | Практическое занятие | Август | Широкова А.С.                   |

## ФОРМЫ РАБОТЫ

Для реализации данного проекта используются следующие формы работы:

- Беседа.
- Открытый разговор.
- Практическое занятие.



- Практикум.
- Семинар-практикум.
- Мастер-класс.
- Консультации.
- Фотовыставка.
- Праздничная программа.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Повышение компетентности молодых семей в вопросах осознанного родительства.

## **МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

- Анкетирование.
- Ведение книги отзывов о работе клуба.

### **Индикаторы:**

- количество семей, участвующих в проекте;
- количество социальных партнеров;
- представленность в СМИ;
- количество положительных отзывов о проведенных мероприятиях.