# 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

## ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Название проекта	Клуб молодых семей «Клюква»
Основания для разработки проекта	<ol> <li>Стратегия государственной молодежной политики в Российской Федерации. Изменения от 16 июля 2009 года №997-р.</li> <li>Стратегия государственной молодежной политики Нижегородской области до 2020 года.</li> <li>Концепция молодежной политики в городском округе город Дзержинск Нижегородской области на 2011-2015 годы 4. Долгосрочная целевая программа «Молодежь Дзержинска» на 2013-2015годы.</li> <li>Положение об отделе «Академия роста»</li> </ol>
Заказчики проекта	Управление социальной политики Администрация г. Дзержинска Нижегородской области
Целевая аудитория	Молодые семьи
Основные разработчики проекта	Широкова А.С., специалист по работе с молодежью Мустафина О.В., педагог- психолог
Тип проекта	Практикоориентированный/творческий
Цель проекта	Укрепление авторитета и поддержка института семьи, пропаганда базовых семейных ценностей и здорового образа жизни.
Задачи проекта	<ul> <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>

	соопороді успорня пля украплання				
	-создавать условия для укрепления				
	престижа и роли семьи в обществе;				
	- содействовать развитию форм семейного				
	отдыха.				
Сроки реализации проекта	Сентябрь 2013г август 2014г.				
Порядок корректирования проекта	Проект открыт для внесения изменений и дополнений.				
Исполнители проекта	Сотрудники отдела «Академия роста»				
Система контроля реализации проекта	Проект контролирует администрация МБУ				
	СП «КЦРДМ «МИ», результаты работы				
	предоставляются в виде отчета (с				
	периодичностью раз в квартал)				
Важнейшие целевые индикаторы и	количество семей, участвующих в проекте –				
показатели проекта	не менее 30 семей;				
•	количество социальных партнеров- не				
	менее 3;				
	представленность в СМИ– не менее 1				
	источника;				
	наличие положительных отзывов о				
	деятельности клуба				
Ожидаемые конечные результаты	Повышение компетентности молодых				
реализации проекта	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 статистки, ежегодно в России переходят на искусственное вскармливание 1миллион 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 отношениях 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

№	НАПРАВЛЕНИЯ	НАИМЕНОВАНИЕ	ФОРМА	СРОКИ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
$\Pi/\Pi$	РАБОТЫ	МЕРОПРИЯТИЯ	ПРОВЕДЕНИЯ	ПРОВЕДЕНИЯ	
1	2	3	4	5	6
1	Заседание клуба молодых семей (Мамины	Психическое развитие ребенка до года	Беседа	Сентябрь	Мустафина О.В.
2	посиделки)	Игры с ребенком до года	Практическое занятие	Сентябрь	Мустафина О.В.
1	Заседание клуба молодых семей (Мамины	Психическое развитие ребенка от1года до 3 лет	Беседа	октябрь	Мустафина О.В.
2	посиделки)	Развивающие игры для детей от 1года до 3 лет	Практическое занятие	октябрь	Мустафина О.В.
3		Клюква- вечеринка	Праздничная программа	октябрь	Мустафина О.В. Широкова А.С.
4	Форум будущих мам	«Осознанное материнство: мамы всякие нужны, важны, любимы взгляд науки»	Беседа	октябрь	Мустафина О.В.
5		Гимнастика для беременных Упражнения Кегеля	Практическое занятие	октябрь	Широкова А.С.
6		Дыхательная гимнастика	Практическое занятие	октябрь	Широкова А.С.
7		Психолгия беременности. Беременность- не болезнь!	Беседа	октябрь	Мустафина О.В.
8		Гимнастика для беременных Упражнения Нише	Практическое занятие	октябрь	Широкова А.С.
9		Дыхательная гимнастика	Практическое занятие	октябрь	Широкова А.С.

11	10		Ключевые	Практикум	октябрь	Мустафина О.В.
11   Практическое   Практическое	10			Практикум	октиорь	тустафина О.В.
11			-			
Психологическая подготовка к родам			· ·			
11			-			
12						
12						
12   13   14   15   16   16   16   17   18   18   18   18   18   18   18	11	-	•	Практическое	октябрь	Широкова А С
12	11			_	октиорь	широкова и.с.
12			1	запитис		
13			-			
13						
13	12	-		Проитунка	orena 5 p. r	IIIvraviana A C
13	12		' '	-	октяорь	широкова А.С.
14   Вскармливание от А до Я			гимнастика	занятие		
14   Вскармливание от А до Я     Гимнастика для беременных упражнения для расслабления во время схваток     15   Дыхательная тимнастика   Практическое занятие   Октябрь   Широкова А.С.     1   Заседание клуба молодых семей (Мамины посиделки)   Развивающие игры и игрушки   Практическое занятие   Ноябрь   Мустафина О.В.     3   День матери   Праздничная программа   Ноябрь   Мустафина О.В.     4   День матери   Праздничная программа   Ноябрь   Широкова А.С.     4   День матери   Праздничная программа   Ноябрь   Широкова А.С.     5   Экология дома (альтернатива бытовой химии)   Беседа   Ноябрь   Широкова А.С.     6   Форум будущих мам   Послеродовое восстановление. Профилактика послеродовой депрессии.   Практическое ноябрь   Мустафина О.В.     6   Форум будущих мам   Послеродовое восстановление. Профилактика послеродовой депрессии.   Практическое ноябрь   Мустафина О.В.     7   Тимнастика для беременных упражнения для   Практическое ноябрь   Широкова А.С.	13	-	Грудное	Семинар-	октябрь	Мустафина О.В.
14			1 2	-	•	
14         Гимнастика для беременных упражнения для расслабления во время схваток         Практическое занятие         октябрь         Широкова А.С.           15         Дыхательная гимнастика         Практическое занятие         октябрь         Широкова А.С.           1         Заседание клуба молодых семей (Мамины посиделки)         Игры вместе с мамой         Мастер-класс ноябрь         Мустафина О.В.           2         (Мамины посиделки)         Развивающие игры и игрушки         Практическое занятие         ноябрь         Мустафина О.В.           3         Метод естественной гитиены(с рождения)         Беседа         ноябрь         Широкова А.С.           5         Экология дома (альтернатива бытовой химии)         Беседа         ноябрь         Широкова А.С.           6         Форум будущих мам         Послеродовое восстановление. Профилактика послеродовой депрессии.         Беседа         ноябрь         Мустафина О.В.           7         Гимнастика для беременных упражнения для         Практическое занятие         ноябрь         Широкова А.С.						
15	14		Гимнастика для	Практическое	октябрь	Широкова А.С.
Практическое занятие   Профома А.С.   Профомактика послеродовое восстановление. Профомактика послеродовой депрессии. Примастика для беременных упражнения для беременных упражнения для занятие   Прокова А.С.   Практическое занятие   Прокова А.С.   Практическое занятие   Прокова А.С.   Практическое занятие   Практическое занятие   Прокова А.С.   Практическое занятие   Практическое занатическое занятие   Практическое занатическое за				•	•	-
Таматери   Беседа   Практическое занятие   Прокова А.С.     Таматери   Практическое занятие   Прокова А.С.   Прокова А.С.   Прокова А.С.   Прокова А.С.   Профилактива бытовой химии   Послеродовое восстановление. Профилактива послеродовой депрессии. Практическое занятие   Практическое занятие   Практическое занятие   Прокова А.С.   Практическое занятие   Прак			Упражнения для			
Время схваток			_			
Практическое занятие   Практическое занятие   Практическое занятие   Практическое занятие   Практическое занятие   Практическое ноябрь   Мустафина О.В.			*			
1         Заседание клуба молодых семей молодых семей молодых семей (Мамины посиделки)         Игры вместе с мамой         Мастер-класс ноябрь мустафина О.В.         Мустафина О.В.           3         День матери         Практическое занятие         ноябрь мустафина О.В. 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         Форум будущих мам мам         Послеродовое восстановление. Профилактика послеродовой депрессии.         Беседа         ноябрь мустафина О.В.           7         Гимнастика для беременных упражнения для         Практическое занятие         ноябрь Широкова А.С.			1			
1         Заседание клуба молодых семей (Мамины посиделки)         Игры вместе с мамой         Мастер-класс ноябрь         Мустафина О.В.           3         День матери посиделки)         Практическое занятие         ноябрь Мустафина О.В. Широкова А.С.           4         Метод естественной гигиены(с рождения)         Беседа ноябрь Широкова А.С.         Широкова А.С.           5         Экология дома (альтернатива бытовой химии)         Беседа ноябрь Мустафина О.В. Мустафина О.В.         Метод естественной гигиены(с рождения)         Беседа ноябрь Мустафина О.В.           6         Форум будущих мам мам         Послеродовое восстановление. Профилактика послеродовой депрессии.         Беседа ноябрь Мустафина О.В.           7         Гимнастика для беременных Упражнения для         Практическое занятие         ноябрь Широкова А.С.	15		Дыхательная	Практическое	октябрь	Широкова А.С.
2         молодых семей (Мамины посиделки)         Развивающие игры и игрушки         Практическое занятие         ноябрь Мустафина О.В.           3         День матери         Праздничная программа         ноябрь 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         Форум будущих мам         Послеродовое востановление. Профилактика послеродовой депрессии.         Беседа         ноябрь Мустафина О.В.           7         Гимнастика для беременных упражнения для         Практическое занятие         ноябрь Широкова А.С.			гимнастика	занятие		
2         молодых семей (Мамины посиделки)         Развивающие игрушки         Практическое занятие         ноябрь мустафина О.В.         Мустафина О.В.           3         День матери         Праздничная программа         ноябрь 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         Форум будущих мам         Послеродовое восстановление. Профилактика послеродовой депрессии.         Беседа         ноябрь Мустафина О.В.           7         Гимнастика для беременных упражнения для         Практическое занятие         ноябрь Широкова А.С.	1	Засепанне клуба	Игры вместе с	Мастер-класс	ноары	Мустафина О В
3         День матери         Праздничная программа         ноябрь 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         Форум будущих мам         Послеродовое восстановление. Профилактика послеродовой депрессии.         Беседа         ноябрь Мустафина О.В.           7         Гимнастика для беременных Упражнения для беременных Упражнения для         Практическое занятие         ноябрь Широкова А.С.	_			тиастер класс	полорь	тустафина О.В.
Посиделки   игры и игрушки   занятие   Лень матери   Праздничная программа   ноябрь   Мустафина О.В. Широкова А.С.	2	(Мамины	Развивающие	Практическое	ноябрь	Мустафина О.В.
День матери   Праздничная программа   Ноябрь   Мустафина О.В.   Широкова А.С.		,		_	1	J 1
Программа   Пирокова А.С.		,	1 17			
Программа   Широкова А.С.	3		День матери	Праздничная	ноябрь	Мустафина О.В.
4         Метод естественной гигиены(с рождения)         Беседа         ноябрь         Широкова А.С           5         Экология дома (альтернатива бытовой химии)         Беседа         ноябрь         Широкова А.С           6         Форум будущих мам         Послеродовое восстановление. Профилактика послеродовой депрессии.         Беседа         ноябрь         Мустафина О.В.           7         Гимнастика для беременных Упражнения для         Практическое занятие         ноябрь         Широкова А.С.				*	1	
Ститивной гитивны (ститивны (ститивны (ститивны (ститивны (ститивны))						
б         Форум будущих мам         Послеродовое восстановление. Профилактика послеродовой депрессии.         Беседа         ноябрь         Мустафина О.В.           7         Гимнастика для беременных упражнения для         Практическое занятие         ноябрь         Широкова А.С.	4	]	Метод	Беседа	ноябрь	Широкова А.С
Беседа   Ноябрь   Широкова А.С			естественной		_	
5       Экология дома (альтернатива бытовой химии)       Беседа       ноябрь       Широкова А.С         6       Форум будущих мам       Послеродовое восстановление. Профилактика послеродовой депрессии.       Беседа       ноябрь       Мустафина О.В.         7       Гимнастика для беременных упражнения для       Практическое занятие       ноябрь       Широкова А.С.			гигиены(с			
6       Форум будущих мам       Послеродовое восстановление. Профилактика послеродовой депрессии.       Беседа       ноябрь       Мустафина О.В.         7       Гимнастика для беременных упражнения для       Практическое занятие       ноябрь       Широкова А.С.			рождения)			
6       Форум будущих мам       Послеродовое восстановление. Профилактика послеродовой депрессии.       Беседа       ноябрь       Мустафина О.В.         7       Гимнастика для беременных упражнения для       Практическое занятие       ноябрь       Широкова А.С.						
бытовой химии)  6 Форум будущих мам  Мам  Послеродовое восстановление. Профилактика послеродовой депрессии.  Гимнастика для беременных упражнения для	5			Беседа	ноябрь	Широкова А.С
6         Форум будущих мам         Послеродовое восстановление. Профилактика послеродовой депрессии.         Беседа         ноябрь         Мустафина О.В.           7         Гимнастика для беременных Упражнения для         Практическое занятие         ноябрь         Широкова А.С.			1 1			
мам       восстановление.         Профилактика       послеродовой         депрессии.       Депрессии.         Тимнастика для       Практическое       ноябрь       Широкова А.С.         беременных       занятие         Упражнения       для						
Профилактика послеродовой депрессии.  Тимнастика для беременных Упражнения для	6	Форум будущих	-	Беседа	ноябрь	Мустафина О.В.
послеродовой депрессии.  7 Гимнастика для Практическое ноябрь Широкова А.С. беременных занятие Упражнения для		мам				
депрессии.  7 Гимнастика для Практическое ноябрь Широкова А.С. беременных занятие Упражнения для						
7 Гимнастика для Практическое ноябрь Широкова А.С. беременных занятие Упражнения для			послеродовой			
беременных занятие Упражнения для			депрессии.			
Упражнения для	7			Практическое	ноябрь	Широкова А.С.
			_	занятие		
			Упражнения для			
восстановления			восстановления			

		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 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 Упражнения Светланы Акимовой	Практическое занятие	ноябрь	Широкова А.С.
14		Дыхательная гимнастика	Практическое занятие	ноябрь	Широкова А.С.
1	Заседание клуба молодых семей (Мамины	Играем вместе	Практическое занятие	декабрь	Мустафина О.В.
2	посиделки)	Новогодний карнавал «В кругу друзей»	Праздничная программа	декабрь	Мустафина О.В. Широкова А.С.
3		Восстановление фигуры после родов	Беседа	декабрь	Широкова А.С
4	Форум будущих мам	«Осознанное материнство: мамы всякие нужны, важны, любимы взгляд науки»	Беседа	декабрь	Мустафина О.В.
5		Гимнастика для беременных 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 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 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 Упражнения для расслабления во время схваток	Практическое занятие	декабрь	Широкова А.С.
14		Дыхательная гимнастика	Практическое занятие	декабрь	Широкова А.С.
1	Заседание клуба молодых семей (Мамины	Развивающие игры для детей раннего возраста	Мастер-класс	Январь	Мустафина О.В.
2	посиделки)	Новогодние и рождественские семейные традиции	Фотовыставка	Январь	Широкова А.С. Мустафина О.В.
3		Здоровое питание ребенка,	Беседа	Январь	Широкова А.С

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

6	Гимнаст береме Упраж Светл Аким	нных нения аны	актическое занятие	Февраль	Широкова А.С.
7	Дыхате гимна	-	актическое занятие	Февраль	Широкова А.С.
8	«Осознан материнс мамы нужны, любимы. взгляд на	тво: всякие важны, •-	Беседа	Февраль	
9	Гимнаст береме Упраж Кег	нных	актическое занятие	Февраль	Широкова А.С.
10	Дыхате гимна	*	актическое занятие	Февраль	Широкова А.С.
11	Психо беремен Беременн боле	ности. ость- не	Беседа	Февраль	Мустафина О.В.
12	Гимнаст береме Упражнен Нише	нных	актическое занятие	Февраль	Широкова А.С.
13	Дыхате гимна	-	актическое занятие	Февраль	Широкова А.С.
14	Ключ потреб женщі род Психолог подгот род	ности ины в ах. гическая овка к	Беседа	Февраль	Мустафина О.В.
15	Гимнаст береме Упражнен профилак разрывов	ика для Пр нных пия для гики	актическое занятие	Февраль	Широкова А.С.
16	Дыхате гимна	-	актическое занятие	Февраль	Широкова А.С.

1	Засопония изуба	Q MODEO	Правлиция	140107	Myonohumo O D
1 1	Заседание клуба	8 марта –	Праздничная	март	Мустафина О.В.
	молодых семей	праздник мам	программа		Широкова А.С.
	(Мамины				1 1
2	посиделки)	Воспитание девочек.	Беседа	март	Мустафина О.В.
3		Воспитание мальчиков.	Беседа	март	Мустафина О.В.
4		Обсуждение	Открытый	март	Широкова А.С
		книги Ж. Ледлофф «Как вырастить ребенка счастливым»	разговор	-	
5		Права кормящей женщины.	Беседа	март	Широкова А.С
6	Форум будущих	Грудное	Семинар-	март	Мустафина О.В.
	мам	вскармливание от А до Я	практикум	····P	J. M.
7		Гимнастика для беременных Упражнения для расслабления во время схваток	Практическое занятие	март	Широкова А.С.
8		Дыхательная гимнастика	Практическое занятие	март	Широкова А.С.
9		Послеродовое восстановление. Профилактика послеродовой депрессии.	Беседа	март	Мустафина О.В.
10		Гимнастика для беременных 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 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 Упражнения Светланы Акимовой	Практическое занятие	март	Широкова А.С.
17		Дыхательная гимнастика	Практическое занятие	март	Широкова А.С.
1	Заседание клуба молодых семей (Мамины	Кукольный театр и развитие ребенка.	Беседа	Апрель	Мустафина О.В.
2	посиделки)	Кукольный театр	Практикум	Апрель	Мустафина О.В. Широкова А.С.
3		Питание кормящей мамы.	Беседа	Апрель	Широкова А.С
4		Отлучение от груди.	Беседа	Апрель	Мустафина О.В. Широкова А.С
5		Самоотлучение.	Беседа	Апрель	Широкова А.С
6	Форум будущих мам	«Осознанное материнство: мамы всякие нужны, важны, любимы взгляд науки»	Беседа	Апрель	Мустафина О.В.
7		Гимнастика для беременных Упражнения Кегеля	Практическое занятие	Апрель	Широкова А.С.
8		Дыхательная гимнастика	Практическое занятие		Широкова А.С.
9		Психология беременности. Беременность- не болезнь!	Беседа	Апрель	Мустафина О.В.
10		Гимнастика для беременных 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.

		<u> </u>			
		женщины в			
		родах.			
		Психологическая			
		подготовка к			
		родам			
13		Гимнастика для	Практическое	Апрель	Широкова А.С.
		беременных	занятие	<b>F</b>	
			запитис		
		_			
		профилактики			
		разрывов в родах			
14		Дыхательная	Практическое	Апрель	Широкова А.С.
		гимнастика	занятие		
15		Послеродовое	Беседа	Апрель	Мустафина О.В.
10		-	Всседа	тигрель	Miyeramina O.B.
		восстановление.			
		Профилактика			
		послеродовой			
		депрессии.			
16		Гимнастика для	Практическое	Апрель	Широкова А.С.
		беременных	занятие		
		Упражнения для			
		расслабления во			
		*			
		время схваток			
17	-	Лимотонинов	Прокетиноское	<b>Л</b> пронт	Широкова А.С.
1/		Дыхательная	Практическое	Апрель	широкова А.С.
		гимнастика	занятие		
1	2	Потиго потиго потиго	Гозото	Май	Myomodyyyya O D
1	Заседание клуба	Психологические	Беседа	маи	Мустафина О.В.
	молодых семей	основы игр с			
	(Мамины	песком и с водой.			
2	посиделки)	Игры с песком.	Практическое	Май	Мустафина О.В.
			занятие		Широкова А.С.
3		Игры с водой.	Практическое	Май	Мустафина О.В.
		r	занятие		Широкова А.С.
			запятне		ппрокова н.с.
4		Еони корманиод	Госоно	Май	Широкова А.С
4		Если кормящая	Беседа	Маи	широкова А.С
	x ,	мама заболела		3.f. V	) / 1 O D
5	Форум будущих	Грудное	Семинар-	Май	Мустафина О.В.
	мам	вскармливание от	практикум		
		А до Я.			
6		Гимнастика для	Практическое	Май	Широкова А.С.
		беременных	занятие		
		Упражнения для			
		восстановления			
		после родов			
7	-	Пимотоничес	Практипасказ	Май	III unovone A C
'		Дыхательная	Практическое	маи	Широкова А.С.
		гимнастика	занятие		
Ì	i contract to the contract to		i l		Í
8		Ведущая роль	Беседа	Май	Мустафина О.В.

		мамы в развитии			
		ребенка			
9	<u>-</u> -	Гимнастика для	Практическое	Май	Широкова А.С.
		беременных	занятие	2.2022	
		Упражнения для			
		изменения			
		положения			
		ребенка в матке			
10		Дыхательная	Практическое	Май	Широкова А.С.
		гимнастика	занятие		
11		Мамины	Мастер-класс	Май	Мустафина О.В.
		премудрости			
12		Гимнастика для	Практическое	Май	Широкова А.С.
		беременных	занятие		
		Упражнения			
		Светланы			
4.5	-	Акимовой		7.5 **	
13		Дыхательная	Практическое	Май	Широкова А.С.
		гимнастика	занятие		
1.4	2	Пото из записии	Газата	Mox	Mayoma dayaya O.D.
14	Заседание клуба	Лето и малыш.	Беседа	Май	Мустафина О.В.
	молодых семей (Мамины				Широкова А.С.
15	посиделки)	Подготовка	Беседа	Май	Мустафина О.В.
	посиделки)	ребенка к	Веседа	IVIAN	тустафина О.В.
		детскому саду.			
16	-	Грудное	Беседа	Май	Широкова А.С
		вскармливание и			F
		детский сад.			
1	Форум будущих	Упражнения	Практическое	Июнь	Широкова А.С.
	мам	Светланы	занятие		
		Акимовой			
2	Заседание клуба	Святые	Открытый	Июнь	Мустафина О.В.
	молодых семей	покровители	разговор		Широкова А.С.
	(Мамины	семьи			
	посиделки)	_			
1	Форум будущих	«Осознанное	Беседа	Июль	Мустафина О.В.
	мам	материнство:			
		мамы всякие			
		нужны, важны,			
		любимы			
		взгляд науки»			
2		Гимнастика для	Практическое	Июль	Широкова А.С.
		беременных	занятие		
		Упражнения			
		Кегеля			
3		Дыхательная	Практическое	Июль	Широкова А.С.
	•	•			

		гимнастика	занятие		
4	Заседание клуба	Кризис 1 года.	Беседа	Июль	Мустафина О.В.
5	молодых семей	Кризис 3 лет.	Беседа	Июль	Мустафина О.В.
6	(Мамины	Восстановление	Беседа	Июль	Широкова А.С.
	посиделки)	грудного			
		вскармливания			
		после перерыва			
7		Совместный сон:	Беседа	Июль	Мустафина О.В.
		за и против.			Широкова А.С.
8		Практические аспекты	Беседа	Июль	Широкова А.С.
		совместного сна.			
1	Форум будущих	Психология	Беседа	Август	Мустафина О.В.
1	мам	беременности.	Веседа	Abi yei	Мустафина О.Б.
	MICHAI	Беременность- не			
		болезнь!			
2	_	Гимнастика для	Практическое	Август	Широкова А.С.
		беременных	занятие		
		Упражнения для			
		изменения			
		положения			
		ребенка в матке			
3		Дыхательная гимнастика	Практическое занятие	Август	Широкова А.С.
4	Заседание клуба молодых семей (Мамины посиделки)	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.