

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –  
ДЕТСКИЙ САД №111 «БАТЫР»  
улица им. Ильдара Маннанова, дом 9  
г. Набережные Челны, 423822  
ИНН 1650290034, КПП 165001001



ЯР ЧАЛЛЫ ШӘҺӘРЕНӘ  
«БАТЫР» 111 НЧЕ БАЛАЛАР БАКЧАСЫ -  
БАЛАНЫҢ АҢ-БЕЛЕМЕН ҮСТЕРҮ  
ҮЗӘГЕ» МУНИЦИПАЛЬ  
АВТОНОМИЯЛЕ МӘКТӘПКӘЧӘ БЕЛЕМ  
БИРУ УЧРЕЖДЕНИЕСЕ»  
Илдар Маннанов исемдәге урам,  
9 нчы йорт, Яр Чаллы шәһәре, 423822  
ИНН 1650290034, КПП 165001001

тел.8(8552) 49-12-42, факс 49-18-87, e-mail: sad111chelny@mail.ru



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МАДОУ  
«Центр развития ребёнка –  
детский сад № 111 «Батыр»  
*Фатхуллина А.Т.* Фатхуллина А.Т.



Рассмотрено и принято  
на собрании рабочей группы  
консультационного центра "Мир  
детства  
Протокол № 2  
« 12 » августа 2020г.

## Рабочая программа для будущих родителей "Ждем малыша"

Составители:  
Музыкальный руководитель Валиева Л.М.  
Инструктор по физическому развитию Аюпова Г.И..  
Воспитатель по обучению тат.языку Мавлиева З.С., Шакурова А.Р.  
Педагог-психолог Хаматгалимова Л.Н.

г. Набережные челны, 2020 г

## Оглавление

	<b>Структура программы</b>	<b>№ стр.</b>
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
	<b>1.1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
	1.1.1. Цель и задачи	4
	1.1.2. Метод раннего развития «Сонатал».	5
	<b>1.2. Планируемые результаты освоения ПДО.</b>	<b>8</b>
<b>II.</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>9</b>
	<b>2.1. Формы и режим занятий</b>	<b>9</b>
	<b>2.2. Годовой календарный учебный график</b>	<b>9</b>
	<b>2.3. Перспективный план</b>	<b>10</b>
	<b>2.4. Материально-техническое обеспечение ПДО</b>	<b>21</b>
	<b>2.5. Перечень нормативных и нормативно-методических документов</b>	<b>22</b>
	<b>2.6. Перечень литературных источников</b>	<b>23</b>

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Во все времена люди осознавали великие возможности звука и особенно звука человеческого голоса. В исторических памятках хранятся знания о том, как наши прародители использовали возможности своего голоса для различных целей. Особое пение сопровождало все праздники и обряды, пели много и в будни.

Беременность – особое время для женщины и её малыша – также сопровождалось специальной музыкальной программой: многие века назад в Китае беременные женщины собирались и по несколько часов вместе пели. В Древней Японии они жили в расположенных в красивой местности общинах, и тоже пели, любуясь природой. В Европе по народным традициям беременные подолгу пели, сидя на крыльце дома.

А те эмоционально-чувственные впечатления, которые накапливает малыш во время маминых ежедневных вокализаций, тоже не просто развлекают его. Именно таких впечатлений не хватает среднестатистическому новорожденному, который рождается с атрофированными нейронами в мозге. Клетки, которые должны были трудиться для восприятия, мышления, реагирования, погибли от недостатка "питания" – вкусных ярких разнообразных впечатлений.

А если кроха получает сполна чувственных образов, создаваемых текстами композиций, и переживает богатый опыт разных эмоций, которые возникают не в острых жизненных ситуациях, а мягко моделируются песнями, то его мозг развивается более чем отлично. Возрастает интеллектуальный потенциал, творческие способности, развивается музыкальность. После рождения кроха развивается легко и с удовольствием, существенно опережая сверстников.

Средние показатели психомоторного развития детей 1-го года жизни, прошедших дородовую музыкальную стимуляцию по методу “Сонатал” оказались выше соответствующих норм.

Детки поющих мам легко запоминают большие массивы информации и творчески оперируют ею, при этом у них не наблюдается той переутомлённости и напряжённости, как у натасканных "вундеркиндов". Они легко находят своё место в обществе, адаптивны, гибки. Очевидно, такие естественные ресурсы будут сильной стороной, преимуществом человека в современном обществе с его информатизацией, бурным темпом развития, постоянными изменениями.

**Цель:** способствовать благоприятному психоэмоциональному течению беременности и родов и полноценному развитию плода.

**Задачи:**

1. Формирование у женщин сознательного отношения к беременности и родам.
2. Создание уверенности в благоприятном течении и исходе беременности и родов.
3. Совершенствование физического развития, укрепление здоровья и закаливание организма.

**Направления.**

Перинатальная группа «Ждём малыша» - необходимая социальная площадка на пути решения проблем в психологической готовности к материнству и родам; работе с неуверенностью, сомнениями, со страхами и тревогой.

Изучение запросов будущих матерей выявило предпочтительность таких форм работы как: беседы, консультации, анкетирование, мастер-классы, арт-терапии, музыкотерапии, сказкотерапии, круглые столы, презентации.

## **Содержание работы.**

Программа рассчитана на 4 месяца, с сентября по декабрь. Каждая встреча занимает 60 минут.

Для успешного проведения занятий необходимо создание следующих условий:

- эмоционально-положительная среда, создающая для будущей мамы условия комфортности и благополучия;
- число мамочек в группе – до 10 человек;
- ведущие - педагог-психолог, инструктор по физическому развитию, воспитатель по обучению тат. языку и музыкальный руководитель;
- активное участие беременных на занятиях.

### **1.1.2 Метод раннего развития «Сонатал».**

В наши дни научно обоснована необыкновенная польза пения и музыкальных занятий для будущей мамы и её ребёночка. Российский профессор Михаил Лазарев, проводя многочисленные исследования, показал миру объективное подтверждение глубокого смысла занятий, которые нашими предками использовались интуитивно.

М.Лазарев разработал программу для современных беременных мам и назвал её "Сонатал" (от лат. sonus - звук и natal - рожденный). Эта методика используется в России и некоторых других странах уже более 25 лет, и результаты такой работы, тоже зафиксированные в объективных цифрах, заставляют удивлённо замереть: очень впечатляющи.

В основе чудо-методики лежит повседневное пение. На специальных занятиях в центрах для беременных мамы делают очень полезные упражнения для дыхательной системы, осваивают полное дыхание, учатся управлять своим голосом, извлекать глубокие, открытые звуки, разучивают и поют песни для малыша. Песенный материал очень

тщательно подбирается преподавателем – ритмы песни должны соответствовать ритму сердцебиения мамы (60-100) или её крохи (120-160). Разучиваемые песни самые разнообразные: и колыбельные, и бодрые – для пробуждения, специальные песни для еды и купания, для зарядки и для успокоения. Мамино пение сопровождает внутриутробного малыша во всех важных для него событиях жизни.

В идеале занятия по программе "Сонатал" продолжаются всю беременность. Каждую неделю женщина знакомится с несколькими новыми песнями и поёт их своей детке. Пение может сопровождаться прикосновениями к животу, разными поглаживаниями, движениями, которые иллюстрируют пропеваемый текст. Также в программе предполагаются творческие занятия: рисование, лепка, движение во время пения или прослушивания музыкального материала.

Замечательно, что заниматься "Сонаталом" может любая беременная мама. Не стоит переживать по поводу вокальных данных и музыкального слуха. Даже, если маме кажется, что её милые ушки основательно оттоптаны медведем, её пение всегда будет наилучшей и самой важной музыкой для малыша. А под руководством опытного инструктора каждая женщина сможет проявить свои вокальные данные лучше.

Систематическое правильное пение мамы существенно улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем развивающегося человека. Гармонизируется работа плаценты, кровообращение в ней. Хорошее кровоснабжение всего организма и своевременное обильное насыщение кислородом и питанием способствует отличному развитию и зрелости всех тканей и систем. Вибрации материнского голоса и определённые ритмы композиций однозначно позитивно влияют на протекание биохимических процессов в клетках малыша и способствуют гомеостазу (поддержанию жизненно-важного равновесия внутри организма). Если женщина просто изменяет глубину и частоту дыхания,

ребенок не всегда явно реагирует на это. А когда она поет, его сердцебиение заметно изменяется и становится более гармоничным.

Человек поющий, как правило, более расслаблен, не склонен накапливать в себе мышечные реакции на стресс. Звук помогает ему все сильные эмоции своевременно выражать и сохранять свои мышцы в адекватном состоянии, т.н. норма-тонусе, а значит и кровообращение имеет больше шансов быть полноценным. Поющая мама имеет счастье не узнать, что такое повышенное давление, варикоз, судороги, бессонница, головные и мышечные боли.

Кроме того, очевиден ещё один важный эффект – это гармонизация эмоциональной сферы. Легко оставаться спокойной, уверенной в себе и позитивно настроенной, если всегда можешь воспользоваться для наведения порядка и мира в душе таким мощным инструментом, как правильный звук.

На практике с помощью программы "Сонатал" вынашивают беременность те, у кого раньше не получалось, благополучно остаются позади угрозы срыва, улучшается общее самочувствие мамы, уходит тревожность, углубляется контакт с малышом.

Метод включает основные виды музыкальной деятельности:

- вокально-речевую;
- движение под музыку (танец, ритмическая гимнастика);
- активное слушание музыки.

## **1.2. Планируемые результаты**

### **Ожидаемый результат.**

Итогом реализации программы должны стать следующие показатели:

1. Обучение методом регуляции эмоциональных состояний.
2. Обучение основам психоэмоционального общения с малышом до родов и после них.
3. Психологическая подготовка к материнству и родам.



## **II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

### **2.1. Формы и режим занятий**

Организация образовательного процесса регламентируется календарным графиком и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, в четверг с 12.30 до 13.30 .

Продолжительность занятия составляет:

1.	Беседы, сенсорная и игровая деятельность	20 минут
2.	Физкультурное занятие	20 минут
3.	Музыкальное занятие	20 минут

В качестве форм организации образовательного процесса по образовательной программе дополнительного образования детей применяются:

- мастер-класс;
- онлайн-занятия;
- видео-консультации;
- занятия;
- беседы;
- презентации;
- круглый стол;
- анкетирование.

### **2.2. Годовой календарный учебный график**

#### **по программе «Ждём малыша»**

**Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:**

Начало занятий по – 17 сентября 2020 г. Окончание учебных занятий – 31 декабря 2020г.

## 2.3. Перспективный план

Месяц	Занятия	Программное содержание	Формы работы, материал и оборудование
Сентябрь	1.	<p>- Повышение психологической информированности беременной женщины.</p> <p>- Обеспечить нормальную реакцию организма на его перестройку в связи с беременностью;</p> <p>- Улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем;</p> <p>- Подготовить мышцы живота и спины к предстоящим длительным статическим усилиям.</p> <p>- Создавать условия для знакомства с новыми песнями;</p> <p>- Вызывать положительные эмоции;</p> <p>- Вызывать желание говорить о своих впечатлениях.</p>	<p>Знакомство с будущими мамами. <i>Кабинет психолога.</i> «О роли психологического сопровождения в период беременности»</p> <p><i>Спортивный зал.</i> <u>Вводная часть</u> - ходьба на месте или по кругу; - ходьба с движениями рук. <u>Основная часть</u> - упр.стоя на месте; - упр. из и.п.- упор сидя; - упр. в и.п.- лёжа на спине. <u>Заключительная часть</u> - упр. на дыхание «Ладошки».</p> <p><i>Музыкальный зал.</i> Приветствие «Музыка, здравствуй» И. Бодраченко. Дыхательная гимнастика. Слушание музыки Моцарт. Соната До-мажор (1 часть). Песни-игры (исполнение песен под «живой» аккомпанемент фортепиано, с применением детских ударных инструментов). Исполнение песен-игр М. Лазарева «Праздник сердцебиения». Прощание Песня М. Лазарева «Музыка, до свидания».</p>
	2.	<p>- Определить психологические особенности беременной женщины.</p> <p>- Овладеть умением напрягать и расслаблять мышцы брюшного пресса при спокойном и глубоком дыхании в различных исходных положениях;</p> <p>- Добиваться большей подвижности в</p>	<p><i>Кабинет психолога.</i> Психологическая диагностика «Тест отношений беременной женщины»</p> <p><i>Спортивный зал.</i> <u>Вводная часть</u> - ходьба на месте или по кругу; - ходьба с движениями рук. <u>Основная часть</u></p>

	<p>суставах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Побуждать к пению.</li> <li>- создавать условия для восприятия музыкального материала и исполнения песни разными способами;</li> <li>- участвовать в инсценировке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упр.стоя на месте;</li> <li>- упр. из и.п. - упор сидя;</li> <li>- упр. в и.п. - лёжа на спине.</li> </ul> <p><u>Заключительная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упр. на дыхание «Погончики».</li> </ul> <p><u>Музыкальный зал.</u></p> <p>Приветствие «Музыка, здравствуй» И. Бодраченко.  Дыхательная гимнастика.  Слушание музыки С. Крупа-Шушарина. вокализ «Розы расцветают». Песни-игры (исполнение песен под «живой» аккомпанемент фортепиано, с применением детских ударных инструментов). Исполнение песен-игр М. Лазарева «Ехала машина». Прощание Песня М. Лазарева «Музыка, до свидания».</p> <p><u>Кабинет по обучению тат.языку.</u></p> <p>Сказкотерапия. Прослушивание, чтение, просмотр сказок.  Обсуждение.</p>
--	---	--

Октябрь	3.	<p>- Овладение способами эмоциональной саморегуляции.</p> <p>- Обеспечить нормальную реакцию организма на его перестройку в связи с беременностью</p> <p>- Улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем</p> <p>- Подготовить мышцы живота и спины к предстоящим длительным статическим усилиям.</p> <p>- Создавать условия для эмоционального восприятия песни;</p> <p>- Побуждать к запоминанию движения мелодии.</p>	<p><u>Кабинет психолога.</u> «Медитация и релаксация, как основа эмоционального благополучия»</p> <p><u>Спортивный зал.</u> <u>Вводная часть</u> - ходьба на месте или по кругу; - ходьба с движениями рук.</p> <p><u>Основная часть</u> - упр. стоя на месте; - упр. из и.п. - упор сидя; - упр. в и.п. - лёжа на спине.</p> <p><u>Заключительная часть</u> - упр. на дыхание «Насос».</p> <p><u>Музыкальный зал.</u> Приветствие «Музыка, здравствуй» И. Бодраченко. Дыхательная гимнастика. Слушание музыки И. Штраус «На прекрасном голубом Дунае». Песни-игры (исполнение песен под «живой» аккомпанемент фортепиано, с применением детских ударных инструментов). Исполнение песен-игр М. Лазарева «Мама». Прощание Песня М. Лазарева «Музыка, до свидания».</p>
	4.	<p>- Формирование позитивных представлений о предстоящем материнстве.</p> <p>- Овладеть умением напрягать и расслаблять мышцы брюшного пресса при спокойном и глубоком дыхании в различных исходных положениях;</p> <p>- Добиваться большей подвижности в суставах.</p> <p>- Создавать условия для восприятия музыкального материала и исполнения песни разными способами;</p> <p>- Участвовать в инсценировке.</p>	<p><u>Кабинет психолога.</u> Коллаж «Представление о будущем материнстве»</p> <p><u>Спортивный зал.</u> <u>Вводная часть</u> - ходьба на месте или по кругу; - ходьба с движениями рук.</p> <p><u>Основная часть</u> - упр. стоя на месте; - упр. из и.п. - упор сидя; - упр. в и.п. - лёжа на спине.</p> <p><u>Заключительная часть</u> - упр. на дыхание «Кошка» (или приседание с поворотом)</p> <p><u>Музыкальный зал.</u> Приветствие «Музыка, здравствуй» И. Бодраченко. Дыхательная гимнастика. Слушание музыки Моцарт. Соната Соль-мажор (1</p>

		<p>часть). Песни-игры (исполнение песен под «живой» аккомпанемент фортепиано, с применением детских ударных инструментов). Исполнение песен-игр М. Лазарева «Праздник света». Прощание Песня М. Лазарева «Музыка, до свидания».</p> <p><u>Мастер-класс</u> «Волшебные ладошки» Рисование акварелью (кисточки, баночки с водой, подставки для кисточек, салфетки)</p>
5.	<p>- Осознание и принятие разнообразных переживаний беременной женщины.</p> <p>Обеспечить полноценное кровоснабжение плода;</p> <p>- Предупредить расширение вен на ногах.</p> <p>- Создавать условия для знакомства с новыми песнями;</p> <p>- Вызывать положительные эмоции;</p> <p>- Вызывать желание говорить о своих впечатлениях.</p>	<p><u>Кабинет психолога.</u> Круглый стол «Эмоциональные состояния беременной женщины»</p> <p><u>Спортивный зал.</u> <u>Вводная часть</u> - <u>ходьба на месте или по кругу;</u> - <u>ходьба с движениями рук.</u> <u>Основная часть</u> - <u>упр.стоя на месте;</u> - <u>упр. в и.п. - лёжа на спине;</u> - <u>упр. на гибкость.</u> <u>Заключительная часть</u> - <u>упр. на дыхание «Обними плечи» (или «Вдох на сжатии грудной клетки»).</u></p> <p><u>Мыкальный зал.</u> Приветствие «Музыка, здравствуй» И. Бодраченко. Дыхательная гимнастика. Слушание музыки И.К.Дебюсси «Девушка с волосами цвета льна», «Вереск». Песни-игры (исполнение песен под «живой» аккомпанемент фортепиано, с применением детских ударных инструментов). Исполнение песен-игр М. Лазарева «Птичка». Прощание Песня М. Лазарева «Музыка, до свидания».</p>

6.	<p>- Овладение способами снижения негативных переживаний в период беременности.</p> <p>- Отработать глубокое ритмичное дыхание;</p> <p>- Развить гибкость и умение расслабляться.</p> <p>- Добиваться большей подвижности в суставах.</p> <p>- Продолжать обогащать музыкальные впечатления, наблюдать как ребенок реагируют на различный их характер;</p> <p>- Побуждать к пению.</p>	<p><u>Кабинет психолога.</u> Арт-терапевтическое занятие «Страхи и тревоги в период беременности»</p> <p><u>Спортивный зал.</u> <u>Вводная часть</u> - ходьба на месте или по кругу; - ходьба с движениями рук.</p> <p><u>Основная часть</u> - упр.стоя на месте; - упр. в и.п.- лёжа на спине; - упр. на гибкость.</p> <p><u>Заключительная часть</u> - упр. на дыхание «Поворот головы».</p> <p><u>Музыкальный зал.</u> Приветствие «Музыка, здравствуй» И. Бодраченко. Дыхательная гимнастика. Слушание музыки Й. Гайдн. Соната Фа-мажор (1 часть). Песни-игры (исполнение песен под «живой» аккомпанемент фортепиано, с применением детских ударных инструментов). Исполнение песен-игр М. Лазарева «Праздник света». Прощание Песня М. Лазарева «Музыка, до свидания».</p> <p><u>Мастер-класс</u> «Поем играя» Изготовление книжек-малышек с колыбельными песнями. МФУ, гуашь, альбомные листы, стаканчики непроливайки, салфетки.</p>
7.	<p>- Повышение уровня информированности о процессах внутриутробного развития ребёнка.</p> <p>- Укрепление мышц брюшного пресса, спины, дна таза, нижних конечностей, коррекция осанки, для уменьшения боли в спине.</p>	<p><u>Кабинет психолога.</u> Беседа «Процесс развития ребёнка до рождения»</p> <p><u>Спортивный зал.</u> <u>Вводная часть</u> - ходьба на месте или по кругу; - ходьба с движениями рук.</p> <p><u>Основная часть</u> - упр.стоя на месте; - упр. в и.п.- лёжа на спине; - упр. на гибкость.</p>

		<p>- Создавать условия для восприятия музыкального материала и исполнения песни разными способами;</p> <p>- Участвовать в инсценировке.</p>	<p><u>Заключительная часть</u> - упр. на дыхание «Ушки» (или «Ай-ай»).</p> <p><u>Музыкальный зал.</u> Приветствие «Музыка, здравствуй» И. Бодраченко. Дыхательная гимнастика. Слушание музыки Каччини «AveMaria». Песни-игры (исполнение песен под «живой» аккомпанемент фортепиано, с применением детских ударных инструментов). Исполнение песен-игр М. Лазарева «Сбор ноток». Прощание Песня М. Лазарева «Музыка, до свидания».</p>
Ноябрь	8.	<p>- Создание условий для принятия будущего ребёнка</p> <p>- Улучшение работы сердечно-сосудистой системы, лёгких, кишечника.</p> <p>- Создавать условия для эмоционального восприятия песни;</p> <p>- Побуждать к запоминанию движения мелодии.</p>	<p><u>Кабинет психолога.</u> Практическое занятие «Эмоциональный контакт до рождения»</p> <p><u>Спортивный зал.</u> <u>Вводная часть</u> - ходьба на месте или по кругу; - ходьба с движениями рук.</p> <p><u>Основная часть</u> - упр. стоя на месте; - упр. в и.п. - лёжа на спине; - упр. на гибкость.</p> <p><u>Заключительная часть</u> - упр. на дыхание «Маятник головой» (или «Малый маятник»).</p> <p><u>Музыкальный зал.</u> Приветствие «Музыка, здравствуй» И. Бодраченко. Дыхательная гимнастика. Слушание музыки Шуберт «AveMaria». Песни-игры (исполнение песен под «живой» аккомпанемент фортепиано, с применением детских ударных инструментов). Исполнение песен-игр М. Лазарева «Цветное путешествие». Прощание Песня М. Лазарева «Музыка, до свидания».</p>
	9.	- Освоение методов психоэмоциональной	<u>Кабинет психолога.</u>

	<p>саморегуляции.</p> <p>- Стимулировать дыхание и кровообращение (борьба с застойными явлениями в ногах и с запорами). С этого момента вводятся упражнения для мышц тазового дна. Полезны упражнения на разведение и сведение ног с сопротивлением.</p> <p>- Создавать условия для восприятия музыкального материала и исполнения песни разными способами; - участвовать в инсценировке.</p>	<p>Презентация «Роды: дыхание и релаксация»</p> <p><u>Спортивный зал.</u> <u>Вводная часть</u> - ходьба на месте или по кругу; - ходьба с движениями рук. <u>Основная часть</u> - упр. стоя на месте; - упр. из др. и. п. <u>Заключительная часть</u> - упр. на дыхание «Большой маятник» (или «Насос» + «Обними плечи»).</p> <p><u>Музыкальный зал.</u> Приветствие «Музыка, здравствуй» И. Бодраченко. Дыхательная гимнастика. Слушание музыки К.Ф.Э.Бах «Пробуждение весны». Песни-игры (исполнение песен под «живой» аккомпанемент фортепиано, с применением детских ударных инструментов). Исполнение песен-игр М. Лазарева «Птичка». Прощание Песня М. Лазарева «Музыка, до свидания».</p>
10.	<p>- Повышение уровня информированности о психических особенностях ребёнка в период от рождения до месяца.</p> <p>- Активация кровообращения и устранение застойных явлений в малом тазу и нижних конечностях; - Обеспечение достаточного насыщения кислородом артериальной крови матери и плода.</p> <p>- Создавать условия для восприятия музыкального материала и исполнения песни разными способами; - Участвовать в инсценировке.</p>	<p><u>Кабинет психолога.</u> Беседа «Малыш родился»</p> <p><u>Спортивный зал.</u> <u>Вводная часть</u> - ходьба на месте или по кругу; - ходьба с движениями рук. <u>Основная часть</u> - упр. стоя на месте; - упр. из др. и. п. <u>Заключительная часть</u> - упр. на дыхание «Перекаты».</p> <p><u>Музыкальный зал.</u> Приветствие «Музыка, здравствуй» И. Бодраченко. Дыхательная гимнастика. Слушание музыки И. К. Дебюсси «Девушка с волосами цвета льна», «Вереск». Песни-игры (исполнение песен под «живой» аккомпанемент</p>



		<p>фортепиано, с применением детских ударных инструментов). Исполнение песен-игр М. Лазарева «Музыка дождя». Прощание Песня М. Лазарева «Музыка, до свидания».</p> <p><u>Кабинет по обучению тат.языку.</u> Мастер-класс Пальчиковый театр «Репка»</p>
11.	<p>- Формирование психологической готовности к трудностям после рождения ребёнка.</p> <p>- Укрепление мышц брюшного пресса, спины, дна таза, нижних конечностей, коррекция осанки, для уменьшения боли в спине.</p> <p>- Создавать условия для эмоционального восприятия песни; - Побуждать к запоминанию движения мелодии.</p>	<p><u>Кабинет психолога.</u> «Жизнь семьи после рождения ребёнка»</p> <p><u>Спортивный зал.</u> <u>Вводная часть</u> - ходьба на месте или по кругу; - ходьба с движениями рук. <u>Основная часть</u> - упр.стоя на месте; - упр. из др. и. п. <u>Заключительная часть</u> - упр. на дыхание «Передний шаг» (или «Рок – н - ролл»).</p> <p><u>Музыкальный зал.</u> Приветствие «Музыка, здравствуй» И. Бодраченко. Дыхательная гимнастика. Слушание музыки Бетховен «К Элизе» (фрагмент), Песни-игры (исполнение песен под «живой» аккомпанемент фортепиано, с применением детских ударных инструментов). Исполнение песен-игр М. Лазарева «Поём». Прощание Песня М. Лазарева «Музыка, до свидания».</p>

Декабрь	12.	<p>- Повышение психологической информированности о социальных ролях в семье и их значении для развития ребёнка.</p> <p>- Подготовить мышцы живота и спины к предстоящим длительным статическим усилиям.</p> <p>- Вызывать положительные эмоции;</p> <p>- Вызывать желание говорить о своих впечатлениях.</p>	<p><u>Кабинет психолога.</u> Круглый стол «Семейные роли»</p> <p><u>Спортивный зал.</u> <u>Вводная часть</u> - ходьба на месте или по кругу; - ходьба с движениями рук. <u>Основная часть</u> - упр.стоя на месте; - упр. из др. и. п. <u>Заключительная часть</u> - упр. на дыхание «Задний шаг».</p> <p><u>Музыкальный зал.</u> Приветствие «Музыка, здравствуй» И. Бодраченко. Дыхательная гимнастика. Слушание музыки В.Моцарт «Маленькая ночная серенада». Песни-игры (исполнение песен под «живой» аккомпанемент фортепиано, с применением детских ударных инструментов). Дыхательная гимнастика.Исполнение песен-игр М. Лазарева «Лошадка». Прощание Песня М. Лазарева «Музыка, до свидания».</p> <p><u>Изо кабинет.</u> Лепка.из соленого теста «Татарские национальные блюда»</p>
	13.	<p>- Повышение психологической информированности о социальных ролях в семейных традициях и их значении для развития ребёнка.</p> <p>- Нужно продолжать работать над увеличением подвижности между костями таза, тазом и крестцом, в тазобедренных суставах, в позвоночнике.</p>	<p><u>Кабинет психолога.</u> Обмен опытом «Семейные традиции»</p> <p><u>Спортивный зал.</u> <u>Вводная часть</u> - ходьба на месте или по кругу; - ходьба с движениями рук. <u>Основная часть</u> - упр.стоя на месте; - упр. из др. и. п. <u>Заключительная часть</u> - упр. на дыхание; - упр. на координацию.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создавать условия для эмоционального восприятия песни;</li> <li>- Побуждать к запоминанию движения мелодии.</li> </ul>	<p><u>Музыкальный зал.</u> Приветствие «Музыка, здравствуй» И. Бодраченко. Дыхательная гимнастика. Слушание музыки С. Крупа-Шушарина. вокализ «Розы расцветают». Песни-игры (исполнение песен под «живой» аккомпанемент фортепиано, с применением детских ударных инструментов). Исполнение песен-игр М. Лазарева «Ехала машина». Прощание Песня М. Лазарева «Музыка, до свидания».</p>
14.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Информирование о значении эмоционального контакта с ребёнком после рождения.</li> <li>- Большую часть упражнений следует выполнять лежа и на четвереньках. Следует исключить наклоны туловища вперед и уменьшить нагрузку на ноги.</li> </ul>	<p><u>Кабинет психолога.</u> «Эмоциональный контакт с ребёнком после рождения»</p> <p><u>Спортивный зал.</u> <u>Вводная часть</u> - ходьба на месте или по кругу; - ходьба с движениями рук.</p> <p><u>Основная часть</u> - упр.стоя на месте; - упр. из др. и. п.</p> <p><u>Заключительная часть</u> - упр. на дыхание; - упр. на координацию.</p> <p><u>Музыкальный зал.</u> Приветствие «Музыка, здравствуй» И. Бодраченко. Дыхательная гимнастика. Слушание музыки В.Моцарт «Симфония №40 «Душа»». Песни-игры (исполнение песен под «живой» аккомпанемент фортепиано, с применением детских ударных инструментов). Исполнение песен-игр М. Лазарева «Часы». Прощание Песня М. Лазарева «Музыка, до свидания». Мастер-класс «Пальчиковая гимнастика»</p>
15.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство с понятием послеродовая депрессия и методами её профилактики</li> <li>- Избегать натуживания при выполнении упражнений;</li> <li>- Закрепление навыка в глубоком и</li> </ul>	<p><u>Кабинет психолога.</u> Встреча со специалистом «Послеродовая депрессия»</p> <p><u>Спортивный зал.</u> <u>Вводная часть</u> - ходьба на месте или по кругу;</p>

	<p>ритмичном дыхании при выполнении упражнений.</p> <p>- Создавать условия для эмоционального восприятия песни; - Побуждать к запоминанию движения мелодии.</p>	<p>- ходьба с движениями рук. <u>Основная часть</u> - упр.стоя на месте; - упр. из др. и. п. <u>Заключительная часть</u> - упр. на дыхание; - упр. на координацию.</p> <p><u>Музыкальный зал.</u> Приветствие «Музыка, здравствуй» И. Бодраченко. Дыхательная гимнастика. Слушание музыки В.Моцарт «Фантазия». Песни-игры (исполнение песен под «живой» аккомпанемент фортепиано, с применением детских ударных инструментов). Исполнение песен-игр М. Лазарева «Котёнок». Прощание Песня М. Лазарева «Музыка, до свидания».</p> <p><u>Изо кабинет.</u> Аппликация «Украсть калфак (тюбетей)» с использованием национального татарского орнамента.</p>
16.	<p>- Мотивировать будущих матерей к грудному вскармливанию.</p> <p>- Закрепление умений расслабляться после выполнения более трудной части упражнения и соразмерять усилия при выполнении физических упражнений;</p> <p>- Совершенствовать те упражнения, которые соответствуют положениям, принимаемым роженицей во время родов (подъемы таза с опорой на лопатки и стопы, сгибания ног, повороты на бок).</p> <p>- Создавать условия для эмоционального восприятия песни; - Побуждать к запоминанию движения мелодии.</p>	<p><u>Кабинет психолога.</u> «Грудное вскармливание»</p> <p><u>Спортивный зал.</u> <u>Вводная часть</u> - ходьба на месте или по кругу; - ходьба с движениями рук. <u>Основная часть</u> - упр.стоя на месте; - упр. из др. и. п. <u>Заключительная часть</u> - упр. на дыхание; - упр. на координацию</p> <p><u>Музыкальный зал.</u> Приветствие «Музыка, здравствуй» И. Бодраченко. Дыхательная гимнастика. Слушание музыки Ф.Шопен «Мелодия любви». Песни-игры (исполнение песен под «живой» аккомпанемент фортепиано, с применением</p>

			детских ударных инструментов). Исполнение песен-игр М. Лазарева «Антарктида». Прощание Песня М. Лазарева «Музыка, до свидания».
--	--	--	--

## 2.4. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется с помощью следующих материалов и оборудования:

Оборудование (наименование)	Количество
Световой песочный стол	1
Интерактивная доска	1
МФУ	1
Интерактивная песочница	1
Компьютер	1
МФУ цветной	1
МФУ	
Музыкальные инструменты: металлофон, ложки деревянные, клавиесы и т.д.	40
МФУ цветной	1

- акварельные краски, гуашь;
- наборы разнофактурной бумаги;
- восковые и масляные мелки, свеча;
- ватные палочки;
- коктейльные трубочки;
- матерчатые салфетки;
- стаканчики – непроливайки для воды;
- подставки под кисти, кисти;
- парта - 7 шт. стул - 15 шт.
- демонстрационная доска, дидактический материал в соответствии с темами занятий
- наглядный и раздаточный материал, в соответствии с темой занятия;

Для проведения занятий используются следующие помещения  
МАДОУ:

Вид помещения. Функциональное использование	Оснащение
<b>Музыкальный зал</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Различные виды театров</li> <li>• Музыкальный центр <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ноутбук</li> <li>• Занавесы</li> </ul> </li> </ul>
<b>Изо кабинет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Раздаточные и демонстративные материалы</li> <li>• Проектор</li> <li>• Ноутбук</li> </ul>
<b>Сенсорная комната</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пузырьковая (цветовая) колонна,</li> <li>• Прибор цветотерапии со звукоуловителем,</li> <li>• Пучекфибероптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь-100»,</li> <li>• Настенное интерактивное панно «Бесконечность – В+»</li> <li>• Зеркальный шар, прожектор</li> <li>• набор CD дисков («Звуки природы», «Утро в джунглях», «Путешествие в бесконечность», «Симфония воды», «Симфония птиц»).</li> </ul>
<b>Игровая комната</b>	Стол для рисования песком
<b>Кабинет татарского языка</b>	Интерактивная доска

## **2.5. Перечень нормативных и нормативно-методических документов**

Дополнительная образовательная программа «Ждём малыша» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

с международными правовыми актами:

- Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР от 15.09.1990);

Законами РФ и документами Правительства РФ:

- ст.30 Конституция РФ ст.7, 9, 12, 14, 17, 18, 28, 32, 33

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- . Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

## **2.6. Перечень литературных источников**

При разработке Программы использовались следующие литературные источники:

1. Григорьева Г.Г. Малыш в стране Акварелии: метод. пособие для воспитателей и родителей / Г.Г. Григорьева. – М.: Просвещение, 2006.
2. Епифанова В.А. "Лечебная физическая культура" Справочник, М., Медицина, 1996.
3. Жукова О.Г. Планирование и конспекты занятий по изобразительности для детей раннего возраста / О.Г. Жукова. – М., 2006.
4. Комарова Т.С. Детское изобразительное творчество: что под этим следует понимать? – ж-л «Дошкольное воспитание». – с.80., № 2, 2005.
5. Комарова Т.С. Детское художественное творчество: метод. пособие для воспитателей. – М., 2005.
6. Лыкова И.А. Программа художественного воспитания, обучения и развития детей 2-7 лет «Цветные ладошки». – М., 2006.
7. А. И. Буренина 1-3 года ТОП-ХЛОП, МАЛЫШИ.
8. Е. Железнова. Нотный альбом «Бим - бом» для детей 1-3 лет
9. Е. Железнова. Тюк-тюк кулачок (полный сборник пальчиковых игр)
10. Е. Железнова «Сказочки - шумелки»

- 11.Е. Железнова «Веселые уроки. Ритмика»
- 12.Т.Суворова «Танцуй малыш» 1-2
- 13.Т. Ермолина «Музыка с мамой»
- 14.Лазарев М.Л. Мамалыш, или Рождение до рождения. – М.: 2007
- 15.Лазарев М.Л., Григорьева Е. Колыбельная в ритме сердца
- 16.Лазарев М.Л. Сонатал-педагогика в Набережных Челнах. –  
Набережные Челны: 2007
- 17.Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. – М.,  
1999
- 18.Брусиловский Л.С. Музыкотерапия// Руководство по психотерапии. –  
М., 1985