

Програма «Мати – плід»

Перший етап. Семиразове харчування

Мета:

Формування в матері і плоду біоритму семиразового харчування

Формування в матері домінанти годування груддю.

Техніка виконання:

Жінка починає приймати їжу в 6.00 ранку. Потім їсть невеликими порціями кожні три години, тобто в 9.00,12.00,15.00, 18.00, 21.00,24.00. Кожен момент прийому їжі рефлекторно підкріплюється наступною звуковою програмою:

✓ Перед початком прийому їжі жінка робить відповідне самонастроювання, проговорюючи визначений текст. Наприклад; "Я і моя дитина готові до прийняття їжі. Я з'їм яблуко. Воно дуже спіле, солодке. У ньому багато корисних речовин і т.д. Слова варто говорити дуже повільно, співучо. Під час проказування тексту краще користуватися аудіофоном. Можна заспівати невелику пісеньку.

✓ Після прийому їжі варто проробити другу вправу, що називається "Озвучене поглажування живота".

✓ Мама проводить правою долонею по животі за годинниковою стрілкою, тобто праворуч ліворуч, поглажуючи його. При цьому живіт, як би поділяється на три горизонтальні зони: епігастральну, пупкову і надлобкову. Спочатку поглажується верхня зона, потім середня і наприкінці нижня.

✓ Кожне поглажування знову починається з правої сторони. Під час кожного поглажування мама проспівує вокаліз з 2-3 нот, як би опускаючи мелодією вниз до закінчення пасса рукою. Кожен пасс повторюється 4 рази.

Другий етап. Емоційне омолодження

Мета:

Повернення у вагітної жінки емоцій, пов'язаних з юністю. Відновлення відчуттів, що вона випробувала в юнацькому і навіть у дитячому віці.

Техніка виконання:

✓ Час виконання - відразу після першого ранкового годування. Тривалість - 15хвилин (наприклад 6.15-6.30). Жінка співає пісні своєї молодості, намагаючись згадати самі ранні, навіть дитячі пісні. Кожна пісня повторюється не менше 2 разів.

Третій етап. Дихальна гімнастика

Мета:

Активізація дихальної функції вагітної жінки, стимуляція легеневого кровообігу. Активізація рухової активності плоду за рахунок створення штучної гіпоксії в процесі ритмічного подиху матері. Ритмізація окислювально-відновлювальних процесів у матері і плоду. Початок освоєння плодом мовних звуків.

1 серія. Ритмічна дихальна гімнастика.**Техніка виконання:**

Даний вид дихальної гімнастики дозволяє змінити окислювально-відновні процеси в організмі матері і плоду за рахунок зміни часу вдиху і видиху. Вправи можуть бути виконані як у стані спокою, так і при ходьбі. Ритмічна дихальна гімнастика для вагітної включає кілька вправ:

А) 2-х фазний подих (вдих-видих).

Для виконання цієї вправи потрібно вдихати через одну ніздрю (закривши пальцем іншу), а видихати через іншу. Потім вдихати через ту, у яку тільки що видихали, видихати в іншу. Тобто видих завжди через іншу ніздрю, а вдих через ту ж саму.

Вдих по тривалості повинний бути в 2 рази коротше видиху (наприклад: на чотири рахунки вдих, на 8-видих). В міру освоєння цієї вправи час вдиху і видиху може збільшуватися (8:16;16:32).

Час виконання ранок, відразу після ранкового співу. Тривалість - до 15 хвилин.

Б) 3-х фазний подих (видих - пауза - вдих).

Пауза після видиху повинна бути природною (без затримки подиху), до появи бажання вдихнути.

Під час видиху губи цілком розслаблюються, вимовляється при цьому "пф", як під час сну. Час проведення перед сном. Тривалість - до 3-5 хвилин.

В) 4-х фазний подих.

При цьому виді подиху використовуються чотири фази подиху:

вдих - пауза – видих - пауза. Співвідношення: у перший місяць занять - 4:4:4:4; - у другий місяць занять - 8:8:8:8; - у третій місяць занять - 16:16:16:16; Цей вид дихальної гімнастики краще проводити протягом дня, у ходьбі.

2 серія. Вібраційні дихальні вправи**Техніка виконання:**

Вихідне положення - сидячи.

Звуки вимовляються один за одним. Жінка з закритими очима намагається відчувати в якій частині тіла вібрація відчувається більше. Звук вимовляється гранично довго, до повного видиху.

Кожен звук вимовляється не менше 2х разів.

Загально-вібраційні вправи.

"У" - губи розслаблені. Щоки вільно звисають, обличчя в'яле (область рота);

"З" - долоня на передній поверхні шиї. М'язи цілком розслаблені (область шиї);

"Ж" - руки в області грудної клітки;

"Н" - руки на голові ;

"М" - вібрації всього тіла, звук іде вниз, в область діафрагми.

"Р" - 1) тіло розслаблене. Усі м'язи легко струшуються;

2) напруга м'язів, з наступним розслабленням;

3) знову розслаблення.

Час виконання - протягом дня.

Артикуляційний і діафрагмальний подих.

Цей комплекс виконується не менше, ніж за годину до чи після їжі. Звук вимовляється чітко, уривчасто. На кожному звуці живіт, як би вистрибує вперед (наскільки це можливо). Кожен звук повторюється 8 разів.

"Б-П" - прикушуємо губи; "Р-Т" - мова сильно вдаряє по зубах; "К-Х" - видих гранично короткий і різкий, як постріл.

"А" - голосові зв'язування. Рот розкритий, як під час позіху. М'яке небо підняте нагору. Нижня щелепа виходить уперед.

"ХА" - розкотистий сміх, поштовх живота супроводжує кожен видих.

Розслаблення.

Проводиться перед сном, із закритими очима. Тіло як би "розтікається".

Четвертий етап. Ритмічна гімнастика

Мета:

Ліквідація гіподинамії у вагітної жінки. Поліпшення загального кровообігу. Поліпшення плацентарного кровопостачання за рахунок стимуляції рухової активності плоду (профілактика внутрішньоутробної інфекції). Підвищення м'язового й емоційного тону вагітної, поліпшення її самопочуття.

Техніка виконання:

Ритмічна гімнастика виконується відразу після дихальної гімнастики.

Тривалість - 15 хвилин.

Ритмічні комплекси будуються з урахуванням відпрацьовування конкретних рухових якостей (витривалість, гнучкість, координація, сила, швидкість, реакція), в одному комплексі не повинно бути більше 6-8 вправ.

Кожна вправа повторюється багаторазово, бажано протягом якогось одного закінченого музичного фрагмента. Підбирається ритмічна музика.

Можна використовувати і сучасну, і класичну музику. Варіант комплексу "Координація":

1. При проказуванні всіх букв алфавіту очі описують максимальне коло - 2 кола.
2. Опис пальцями рук перед собою кіл у різних напрямках - 8 разів.
3. Опис повних кіл руками в різних напрямках - 8 разів.
4. Піднімання коліна і тої ж самої руки - по 8 разів по обидва боки - 16 разів.
5. Підйом різних коліна і руки (марширування) - 8 разів. Марширування з одночасним обертанням очей по колу: спочатку в одну, потім в іншу сторону - 2 кола.
6. Марширування з обертанням очей при проказуванні всіх букв алфавіту - 2 кола.

Програма «Плід»

Перший етап. Колискові

Мета:

Підготовка дитини до сну. Передача йому на підсвідомому рівні позитивної інформації, яка оптимізує його психічний розвиток. Формування біоритмів сну-пильнування.

Техніка виконання:

Коліскові жінка співає через аудіофон чи без нього. Час 20.00-20.15. У співі колискових беруть участь інші члени родини. Для цього вони можуть використовувати аудіофон з перехідником. Члени родини, що живуть в іншому місці (бабуся, тітка), записують на аудіокасету свої колискові пісні, надсилають їх мамі, і вона програє їх плоду через плеєр.

Другий етап. Освітня музика

Мета:

Через емоції, викликані музичними звуками сформувати у свідомості плоду первинні "образи" освітніх елементів.

Техніка виконання:

Освітня музика має три серії, виконуватися у вечірній час.

1 серія - вокальна інформація.

Вагітна жінка співає дитині різні музичні освітні цикли (математика, фізика, історія, біологія, географія, мови і т.д.).

У випадку відсутності відповідних освітніх пісень, можна читати вголос, співучо, уривки з дитячих підручників.

2 серія - світлова інформація.

Жінка променем ліхтарика малює на передній черевній стінці:

- букви;

- цифри;
- геометричні фігури;

При цьому вона голосно називає те, що зображує світлом. Кожен елемент повторюється не менш 8 разів.

3 серія - тактильна інформація.

Жінка передає дитині свої почуття словом і відповідним дотиком до передньої черевної стінки. Кожен жест і слово повторюються не менш 8 разів і щодня нагадуються плоду.

Формується відповідний тактильно-вербальний словник спілкування з плодом.

Третій етап. Слухання музики

Мета:

Плід проходить своєрідну школу емоцій, відбитих у класичній музиці.

Техніка виконання:

Формується фонотека класичної музики по століттях. Для кожного триместру вагітності підбирається відповідна епоха.

Музика прослуховується через плеєр (динаміки), приставлений до передньої черевної стінки, протягом 30 хвилин щодня. Час - 19.00-19.30.

За допомогою порожньої сірникової коробки, приставленої до передньої черевної стінки, жінка може простукувати ритми музичного добутку, що виконується. Кожен музичний добуток чи ряд добутоків однієї епохи потрібно прослухувати не менш тижня.

Четвертий етап. Гра на музичних інструментах

Мета:

Познайомити плід з різноманітними музичними тембрами. Простимулювати різні біохімічні процесів в організмі.

Техніка виконання:

Одним із кращих музичних інструментів для музичного виховання плоду є гітара. Жінка прикладає деку до передньої черевної стінки і грає (навіть якщо вона не вміє грати, можна просто перебирати струни, ранком - високі, увечері - низькі. Ранком можна використовувати дзвіночки, брязкальця, Удень - барабани, тамтами, Увечері - низькі струни гітари.

Купаючись у ванні вагітна жінка може покласти у воду неваляшку, що буде видавати звуки при коливанні води (музична ванна).

Повним спектром тембрових впливів володіє фортепіано.

З механічних звуків можна знайомити дитину з цоканням годинника і ударами метронома.

Щоденник вагітної

Реакція плоду на фактори музичного впливу

Фактори впливу на плід					
Число,місяць, рік	Спів, мовлення	Гра на музичних інструментах	Танок	Прослуховування музики	Примітки

Примітки:

1. Щоденник заповнюється щодня.
2. Для фіксації результатів пропонується наступна система позначення
o+++ дуже виражена реакція:
o++ помірна
o+ слабка
o0 відсутність реакції
3. У графі "Примітка" потрібно записувати конкретна назва музичного фрагмента, що виконується дитині, тривалість його звучання і час дня

**Фірманюк Н.П., практичний психолог
закладу дошкільної освіти №1
м.Кам'янець-Подільський**

стежиною батьківської мудрості

(заняття з елементами тренінгу для батьків)

Сім'я - одна з найбільших цінностей, створених людством за період існування. Сім'я, родичі - своєрідний центр формування особистості дитини, виховання його характеру, волі, суспільної свідомості. Любов і дружба, взаємна підтримка батька й матері для дитини - приклад для наслідування. Підвищення рівня психолого-педагогічної компетентності батьків є актуальним питанням на засіданнях консультативного пункту пренатальної педагогіки при ЗДО №1.

Мета: ознайомлення присутніх зі стилями спілкування в родині; формування відповідального ставлення батьків до виховання фізично і психологічно здорового підростаючого покоління.

Хід проведення

Вправа «Знайомство»

Мета: сприяння згуртованості в групі, створення доброзичливої атмосфери. Психолог. Доброго дня і здоров'я вам бажаю! Сьогодні ми з вами поспілкуємося в тісному, родинному колі, адже дитячий сад - це одна велика, дружна сім'я. Але спочатку нам потрібно познайомитися ближче. Зробимо це за допомогою презентації.

Перед вами на столах є кольоровий папір, ножиці, клей, фломастери і т.д. Ваше завдання - за 5 хвилин створити малюнок або аплікацію, які розповіли б нам про вашу сім'ю. Потім ви називаєте своє ім'я, демонструєте результати творчості і говорите кілька слів про членів своєї сім'ї. Психолог. Щоб наша зустріч була продуктивною, потрібно дотримуватися певних правил.

Я зачитаю їх, а ви обговоріть і виберіть ті, які підходять нам для ефективної взаємодії:

- Говорити довго і не по темі
- Говорити чітко і конкретно
- Перебивати один одного
- Правило «піднятої руки»
- Бути пасивним і похмурим
- Бути активним, брати участь у всіх видах діяльності
- Правило гарного настрою

Отже, правила поведінки на тренінгу ми визначили. Можливо, хтось хоче внести корективи?

Очікування

Мета: визначення очікувань учасників від роботи в групі. Психолог. Шановні батьки! Перед вами стікери, вирізані у формі відбитка стопи. Запишіть на них свої надії і очікування від нашої зустрічі. (психолог озвучує їх і прикріплює до плакату «Пейзаж», на початку шляху, тобто біля будинку, на якому зображена стежка, що простягнулася від будинку до пагорба Батьківської Мудрості.

Мозковий штурм

Психолог. Важко переоцінити вплив сім'ї на розвиток, виховання і навчання дитини. Це було відомо людям здавна і знайшло своє відображення в крилатих фразах, афоризмах.

Хто може пригадати прислів'я та приказки, у яких говориться про сімейне виховання?

- Якщо дитину не навчиш у пелюшках, то не навчиш і в подушках
- Коли батько каже «так», а мати - «сяк», росте дитина, як бур'ян
- Що вчать вдома діти, то знають і сусіди
- Умів дитя народити, умій і навчити
- Яблуко від яблуні далеко не падає.

Інформаційне повідомлення «Стилі виховання».

У кожній сім'ї свій своєрідний стиль спілкування. Власне, вміння взаємодіяти з дітьми - дуже важлива річ. Ви можете запитати себе, де знайти час для спілкування, адже сьогодні динаміка життя надто швидка. Все відбувається поспіхом. Згадайте, як починається ранок у вашому домі. Вранці ви даєте дітям настанови, нагадуючи, як вони повинні вести себе протягом дня.

Наступного разу зустрічаємося з дітьми вже ввечері. Спільна вечеря, розмова створюють сімейний комфорт. Саме такі хвилини можуть згуртувати і зміцнити сім'ю. Однак, знову спілкування обмежується короткими фразами. Хіба можна поспілкуватися, коли включений телевізор, і якась жінка вже втретє рекламує переваги прального порошку?

Дослідники стверджують, що батьки розмовляють з дітьми приблизно 15-20 хвилин в день. З них 10-12 припадає на роздачу вказівок. Вчені визначили, що в цілому існує три моделі спілкування: демократична, авторитарна, ліберальна.

Батьки, схильні до **авторитарного стилю**, мають тенденцію до карально-насильницької дисципліни; надмірно контролюють всі вчинки дитини, вимагають від нього покори, нетерплячі до дитячих недоліків. Внаслідок цього у дитини розвивається невпевненість у собі, страх, мстивість, агресивність по відношенню до слабких, занижена самооцінка. Авторитарний стиль виховання в сім'ї викликає в дітей відчуження від батьків, почуття своєї небажаності в сім'ї.

Батьки, які вибирають **ліберальний стиль** виховання, майже не контролюють поведінку дитини. Проявами ліберального стилю можуть бути вседозволеність, виконання всіх бажань дитини, невиправдана ідеалізація його батьками. Такий стиль виховання може сформувати у дитини надмірна самолюбність, затримку емоційного розвитку, відчай, недовіра до дорослих, озлобленість, розчарування. Можуть виявлятися також інфантильність, егоїзм, упертість, примхливість, завищена самооцінка.

Батьки - прихильники **демократичного стилю** виховання - поважають особистість дитини, приймають його таким, який він є; дають зрозуміти дитині, що його справи важливі для них; довіряють, заохочують самостійність,

засуджують не саму дитину, а його вчинок, прислухаються до думок дитини, проводять разом з ним вільний час, допомагають розвивати його здібності. Діти в таких сім'ях прислухаються до порад батьків, наслідують адекватні чоловічі і жіночі риси поведінки, зростають впевненими в собі, добре соціально адаптованими.

Вправа «Казки нашого дитинства»

Мета: розгляд різних моделей сімейного спілкування та проявів різних типів спілкування.

Учасники об'єднуються в три групи. Кожна група отримує фрагмент казки з певною моделлю сімейного спілкування (казки «Колобок», «Дідова дочка і Бабіна дочка», «Івасик-Телесик» або інші, за вибором психолога.) Завдання кожної групи - драматизувати фрагмент казки, інші команди повинні здогадатися, про який саме стилі сімейного виховання йде мова. Обговорення:

- Що було для вас незвичним?
- Які ваші відчуття від роботи?
- Складно було виконувати завдання?
- Складно було розпізнати стилі виховання по драматизації?

Розминка «Листоноша»

Мета: зняття емоційної напруги.

Психолог. Ви активно працювали, тому настав час для відпочинку. Кожен учасник отримує аркуш паперу з назвою міста. Ведучий говорить: «Пошта йде з Києва до Львова і з Харкова до Черкас». Гравці, чий міста названі, повинні якнайшвидше помінятися місцями. В цей час ведучий намагається зайняти вільне місце. Гравець, місце якого зайняли, стає ведучим. Якщо ведучий скаже: «Пошта йде у всі міста», - тоді місцями повинні помінятися всі учасники.

Вправа «Правила для дитини»

Мета: встановлення обмежень для дітей.

Психолог. Як ми вже говорили, часто спілкування з дитиною обмежується вказівками і заборонами. Звичайно, є багато ситуацій, коли батьки змушені встановлювати певні обмеження для своїх дітей. Особливо, якщо діти маленькі, і їх дії можуть зашкодити здоров'ю та життю. Давайте спробуємо змінити обмеження і заборони на правила поведінки.

Ваше завдання буде: написати правила для дитини, не вживаючи слова «НЕ».

Наприклад:

- Не можна переходити вулицю на червоне світло / Потрібно переходити вулицю тільки тоді, коли світить зелений вогник світлофора
- Не поспішай під час їжі / Будемо їсти повільно

- Не кричи так голосно / Будемо розмовляти тихіше.

- Не малюй на стіні / Малюй на папері

Обговорення:

- Складно було виконати завдання?

- Є такі правила, які назвали учасники різних команд?

Психолог. Правила повинні бути в кожній родині. Щоб зберегти мир в сім'ї і не провокувати конфлікти з дітьми, необхідно дотримуватися певних правил.

Рефлексія

Психолог. Наша зустріч завершується, тому давайте визначимо, збулися наші очікування. Якщо так, необхідно переставити стікери на пагорб Батьківської мудрості, якщо ж очікування справдилися частково - ставте стікери на стежці між будинком і пагорбом.

Вправа «Аплодисменти»

Мета: зняття емоційної втоми, поліпшення настрою.

Психолог. Ми з вами добре попрацювали. І на завершення я пропоную уявити на одній долоні посмішку, на іншій - радість. А щоб вони не пішли від нас, їх треба міцно-міцно з'єднати в оплески. До нових зустрічей!