

**Индивидуальный предприниматель Дегтярева Дарья Сергеевна
ИНН 830000399033, ОГРНИП 317784700064642**

ПРИКАЗ

от 01 марта 2026 года № 24
г. Санкт-Петербург

Об утверждении образовательной программы

В соответствии с положениями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить образовательную программу «Мягкое отлучение шаг за шагом», согласно приложению №1 к настоящему приказу.
2. Разместить текст образовательной программы на сайте <https://voprosgv.com/> и/или <https://maminaopora.com>
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

ИП



Д.С. Дегтярева

Приложение № 1
УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 24 от 01 марта 2026г.
ИП Дегтярева Д.С.



М.П.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Мягкое отлучение шаг за шагом»

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 18+ лет

Срок реализации: 5 недель (43 академических часа)

Автор-составитель:
Дегтярева Дарья Сергеевна

г. Санкт-Петербург
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы. Пояснительная записка

- 1.1. Нормативные документы, регламентирующие разработку программы
- 1.2. Назначение программы
- 1.3. Актуальность и отличительные особенности программы
- 1.4. Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.5. Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.6. Категория обучающихся
- 1.7. Педагогические технологии
- 1.8. Приемы образовательной деятельности
- 1.9. Основные элементы образовательной программы
- 1.10. Планируемые результаты обучения по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.11. Срок освоения дополнительной общеобразовательной программы
- 1.12. Особенности образовательного процесса

2. Содержание и организация образовательного процесса

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Содержание программы

3. Формы контроля

4. Методическое обеспечение

5. Условия реализации программы

6. Материально - техническое обеспечение

7. Кадровое обеспечение

8. Список источников

Глоссарий используемых терминов

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мягкое отлучение шаг за шагом» направлена на формирование у родителей и других лиц, участвующих в уходе за ребёнком, понимания основ здорового сна, питания и организации грудного вскармливания детей раннего возраста (от года до трёх лет).

Программа охватывает ключевые темы: формирование культуры поведения у груди, организацию сна и коррекцию режима, а также преодоление сложностей – частые ночные пробуждения и длительные укладывания. Завершающий блок посвящён самому процессу мягкого отлучения: сокращению кормлений, переходу к засыпанию без груди, уходу от ночных кормлений и завершению грудного вскармливания. Также включены отдельные материалы, касающиеся особенностей питания детей раннего возраста, что позволяет сформировать целостное представление о его роли в процессе мягкого отлучения и сделать его более мягким и безопасным.

Обучающиеся изучат практические инструменты, позволяющие выстроить поддерживающую среду для ребёнка, организацию питания и внедрить индивидуальный режим сна и бодрствования, способствующие благополучному и мягкому отлучению от груди.

1.1. Нормативные документы, регламентирующие разработку программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

1.2. Назначение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мягкое отлучение шаг за шагом» предназначена для родителей, опекунов и других лиц, участвующих в уходе за ребёнком, и направлена на формирование практических знаний и навыков, необходимых для понимания основ здорового сна, питания и организации грудного вскармливания у детей раннего возраста.

Программа помогает углубить и систематизировать понимание сути мягкого отлучения, а также включает отдельные темы, касающиеся ресурса матери, культуры поведения у груди и организации грудного вскармливания детей раннего возраста, что позволяет шире взглянуть на процесс отлучения.

1.3. Актуальность и отличительные особенности программы.

Программа «Мягкое отлучение шаг за шагом» имеет социально-гуманитарную направленность и отвечает растущему запросу родителей и других лиц, участвующих в уходе за ребёнком, на доступные знания о мягком отлучении.

Её актуальность обусловлена потребностью в практичных решениях, способствующих гармоничному развитию ребёнка и улучшению качества жизни семьи.

Программа адаптирована под реальные родительские ситуации, ориентирована на достижение осязаемого результата и рассматривает ключевые аспекты процесса мягкого отлучения, обеспечивающие безопасное и последовательно завершение грудного вскармливания, что способствует расширению и углублению представлений о данном этапе развития ребёнка раннего возраста.

Отличительная особенность и новизна программы заключается:

- В использовании современных подходов, методов и приемов, основанных на проверенных знаниях о закономерностях мягкого отлучения и психоэмоциональных особенностях детей раннего возраста.
- В адаптации материалов программы под реальные жизненные ситуации, что позволяет обучающимся легко интегрировать полученные знания в повседневную практику.
- В ее прикладной направленности — каждый элемент программы

ориентирован на выработку навыков, которые можно применять сразу во время и после обучения, обеспечивая уверенность в действиях и укрепляя гармонию в семье.

- В акценте на формирование культуры здорового образа жизни через осознанный подход к постепенному и безопасному завершению грудного вскармливания, укрепление привязанности и создание благополучных условий для сна и развития ребёнка раннего возраста.

1.4. Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы «Мягкое отлучение шаг за шагом» заключается в формировании у участников знаний, умений и навыков, необходимых для постепенного и безопасного завершения грудного вскармливания с сохранением эмоциональной близости и поддержания качественного сна ребёнка, а также удовлетворение личных образовательных потребностей, направленных на интеллектуальное и эмоциональное совершенствование.

1.5. Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Обучающие задачи:

- Изучение ключевых теоретических основ, связанных с особенностями процесса мягкого отлучения от груди, его этапами и психологическими особенностями ребёнка в раннем возрасте.
- Освоение методов постепенного снижения кормлений, выстраивания новых ритуалов и поддержания привязанности, включая анализ и адаптацию подходов с учётом возраста и потребностей ребёнка.
- Формирование практических навыков организации процесса мягкого отлучения, в том числе распознавания поведенческих сигналов ребёнка, планирования этапов снижения кормлений и корректировки подходов при типичных трудностях.

Воспитательные задачи:

- Формирование осознанного и ответственного подхода к созданию условий для гармоничного развития младенца.
- Воспитание внимания к индивидуальным потребностям ребенка и

умения учитывать их в ежедневной практике.

- Содействие укреплению семейных ценностей через формирование практик постепенного отлучения от груди.

Развивающие задачи:

- Развитие навыков анализа и адаптации полученных знаний к реальным условиям жизни семьи.
- Формирование умения прогнозировать и устранять возможные трудности, связанные с процессом мягкого отлучения от груди.
- Развитие коммуникативных навыков для конструктивного взаимодействия с ребенком и членами семьи.

1.6. Категория обучающихся

Программа «Мягкое отлучение шаг за шагом» разработана для взрослых, не имеющих специальных требований к образованию, которые стремятся углубить свои знания в области организации процесса мягкого отлучения от груди. Она ориентирована на родителей, опекунов и других лиц, участвующих в уходе за детьми раннего возраста, которые заинтересованы в организации процесса грудного вскармливания, мягкого отлучения и создании условий для гармоничного развития ребёнка раннего возраста.

Программа подходит для тех, кто хочет:

- Понять психологические и поведенческие особенности процесса мягкого отлучения и их влияние на ребёнка раннего возраста.
- Развить практические навыки, позволяющие планомерно и безопасно сокращать кормления и поддерживать эмоциональную близость с ребёнком на всех этапах отлучения.
- Получить доступ к прикладным инструментам и рекомендациям, которые можно сразу применять на практике, включая ситуации, возникающие по мере взросления ребёнка.

Успешное освоение программы обеспечивается за счет последовательного изложения материалов, их наглядности и доступности. Для закрепления знаний предусмотрены практические задания и материалы для самостоятельной работы. Прием на обучение осуществляется круглогодично.

1.7. Педагогические технологии

Педагогические технологии, используемые в программе «Мягкое отлучение шаг за шагом».

1. Информационно-коммуникационная технология

Программа реализуется в дистанционном формате, что включает использование цифровых образовательных платформ, видеозанятий, интерактивных материалов, рабочей тетради по сну и дневника отлучения. Обучающиеся получают доступ к структурированным материалам, что позволяет самостоятельно изучать темы в удобное время.

2. Технология проблемного обучения

Обучение строится на анализе реальных ситуаций и трудностей, с которыми сталкиваются родители, опекуны и другие лица, участвующие в уходе за ребёнком в процессе мягкого отлучения от груди. Обучающиеся изучают причины и ищут оптимальные пути решения таких вопросов, как частые дневные, ночные и подутренние кормления, трудности с засыпанием без груди и другие особенности, влияющие на процесс отлучения.

3. Практико-ориентированная технология

Основное внимание уделяется практическим заданиям и упражнениям. Например, обучающиеся анализируют поведение ребёнка и этапы отлучения, используя рабочую тетрадь по сну и дневник отлучения, применяют полученные знания на практике и отслеживают их эффективность.

4. Технология развивающего обучения

Программа направлена на развитие самостоятельности обучающихся в процессе освоения знаний и навыков. Обучающимся предоставляется возможность самостоятельно ставить цели, планировать свои действия и анализировать результаты. Это способствует повышению ответственности за процесс и результаты обучения.

5. Модульная технология обучения

Технология предполагает разделение образовательного процесса на модули, каждый из которых посвящен отдельной теме. Программа «Мягкое отлучение шаг за шагом» организована таким образом, что каждый модуль

завершен и логически связан с последующими. Это позволяет обучающимся двигаться последовательно, углубляясь в изучение отдельных аспектов темы. Такой подход облегчает освоение сложного материала и обеспечивает структурированность знаний.

1.8. Приемы образовательной деятельности Наглядные приемы

- Использование видеоматериалов, включая видеозанятия для визуализации принципов и методов организации процесса мягкого отлучения от груди.
- Презентации, схемы и графики, иллюстрирующие этапы отлучения, поведенческие сигналы ребёнка и новые способы взаимодействия с ребёнком.
- Рабочая тетрадь с пошаговым планом, списком задач и дневником успеха для фиксации прогресса.
- Дневник отлучения, который позволяет анализировать все этапы процесса: подготовительный этап, включая культуру поведения у груди, ведущую роль мамы, питание ребёнка и сон; стадию сокращения кормлений; а также стадию полного отлучения.

Практическая работа

- Заполнение рабочей тетради и дневника отлучения, что позволяет планировать этапы сокращения кормлений, фиксировать прогресс и выстраивать индивидуальные способы ухода от груди.
- Выполнение контрольного задания позволяет закрепить пройденный материал, убедиться, что участники усвоили суть мягкого отлучения, и сформировать понимание дальнейших действий в процессе мягкого отлучения.
- Практическая апробация методов и приемов на практике с последующим анализом эффективности.
- Самостоятельная работа с предложенными шаблонами и инструментами для мониторинга изменений.

Самостоятельная работа

- Изучение материалов курса в удобное время, выполнение заданий и упражнений в индивидуальном темпе.
- Реализация полученных знаний и рекомендаций в домашней практике.

1.9. Основные элементы образовательной программы

Видеозанятия, рабочая тетрадь, дневник отлучения, практические задания, презентации и наглядные материалы.

Указанные материалы обеспечивают комплексный подход к обучению, сочетая теорию и практику, что позволяет участникам не только усвоить знания, но и успешно применять их в реальной жизни для организации процесса мягкого отлучения от груди.

1.10. Планируемые результаты обучения по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В результате обучения участники должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Знать:

- Основы процесса мягкого отлучения от груди, включая этапы развития и возрастные особенности ребёнка.
- Принципы сокращения кормлений с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.
- Организацию безопасного и комфортного отлучения от груди.
- Влияние этапов отлучения на поведение ребёнка и способы корректного реагирования.

Уметь:

- Планировать и корректировать этапы сокращения кормлений.
- Интерпретировать сигналы ребёнка, связанные с потребностью в груди.
- Применять на практике методы постепенного и безопасного отлучения.
- Анализировать текущий процесс отлучения и выявлять возможности для его оптимизации.

Владеть:

- Навыками использования инструментов, таких как рабочая тетрадь и дневник отлучения, для мониторинга этапов сокращения кормлений и

планирования индивидуальных способов отлучения.

- Методиками предотвращения и решения типичных трудностей, возникающих в процессе мягкого отлучения.
- Техниками рефлексии и оценки эффективности внедренных подходов на каждом этапе отлучения.

1.11. Срок освоения дополнительной общеобразовательной программы

Программа рассчитана на 5 недель обучения – 46 академических часов исключительно с применением дистанционных образовательных технологий. Из них 28 академических часов теория, 18 академических часов практика.

Определение уровня готовности обучающихся к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы не требуется.

Количество обучающихся в группе – 15-20 человек.

1.12. Особенности образовательного процесса

Занятия по данной программе проходят в дистанционной форме на образовательной платформе GetCourse, обучающиеся осваивают теоретический материал через просмотр видеозанятий и выполнение заданий к ним. Так же для демонстрации результатов обучения могут использоваться мессенджеры.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Модуль 1. План отлучения	3	1	2	Самостоятельная работа

2.	Модуль 2. Подготовка к отлучению. ГВ после года.	11	8	3	Самостоятельная работа Разбор вопросов на прямом эфире
3.	Модуль 3. Наладить сон перед отлучением	10	8	2	Самостоятельная работа
4.	Модуль 4. Отлучение от груди	15	7	8	Самостоятельная работа
5.	Модуль 5. Подведение итогов	4	1	3	Тестирование Анализ дневника отлучения Разбор вопросов на прямом эфире Подведение итогов
	Всего	43	25	18	

2.2. Календарный учебный график

1. Дата начала учебного года: с момента формирования группы.

2. Продолжительность учебного процесса (учебных занятий): 5 учебных недель

Неделя обучения	1	2	3	4	5	6	7	Итого часов
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
1 неделя	2	2	2	1	1	-	-	8
2 неделя	2	2	2	2	1	-	-	9
3 неделя	2	2	2	2	1	-	-	9

4 неделя	2	2	2	2	1	-	-	9
5 неделя	2	2	2	1	1	-	-	8
Итого								43

2.3. Содержание программы

Модуль 1. План отлучения (3 ак. часа)

Теория

Как работать с курсом. Начинаем вести дневник отлучения и график сна/бодрствования (если необходимо работать со сном).

Практика

1. Анализ текущей ситуации: на основании поставленных целей и стадии отлучения распишите параллельные и последовательные шаги с разбивкой по неделям. Для каждого шага пропишите список задач (что конкретно необходимо сделать). Просматривая соответствующие уроки, постройте план работы.

Работа с графиком сна (если необходимо работать со сном): посмотрите инструкцию по заполнению графика сна и бодрствования. Выберите удобный формат и начните его вести.

2. Выполните контрольное задание: оно поможет убедиться, что вы усвоили суть мягкого подхода к отлучению и теперь у вас есть понимание, как действовать дальше.

Модуль 2. Подготовка к отлучению. ГВ после года. (11 ак. часов)

Теория

Ресурс и ведущая роль мамы. Организация грудного вскармливания и питания ребёнка раннего возраста. Культура поведения у груди. Способы расслабления. Сепарационная тревога.

Практика

Анализ целей и особенностей ребёнка: посмотрите уроки модуля. При

необходимости скорректируйте цели на курс с учётом тем, которые затрагиваются в данном модуле, а также возрастных особенностей и навязанных обществом убеждений. Проанализируйте текущие привычки и потребности ребёнка, связанные с грудным вскармливанием и питанием. Учитывайте эти особенности при построении мягкого отлучения и внедрения практик.

Выполните домашнее задание: в процессе просмотра уроков выписывайте в список задач те, которые необходимы вам для достижения Точки Б.

Сделайте задания на сохранение ресурса, введите новые правила в организацию грудного вскармливания и во взаимодействие с ребёнком для формирования альфа-позиции и умения договариваться с ним.

Проанализируйте питание ребёнка, начните вести пищевой дневник (исправьте организацию трапез при необходимости, чтобы пробудить интерес к еде).

Снижайте сепарационную тревогу ребёнка. Внедряйте новые способы расслабления ребёнка.

Фиксируйте в Дневнике успеха изменения.

Модуль 3. Наладить сон перед отлучением (10 ак. часов)

Теория

Сон тоддлера в норме. Как наладить сон ребёнка. Предсказуемый режим.

Сбой режима. Сброс снов. Сон на руках/груди/с мамой. Уход от укачиваний/пеленания. Частые ночные пробуждения / подутренние кормления. Длительные укладывания.

Практика

1. Заполните все разделы Рабочей тетради: Особенности ребёнка, Про маму, Анализ условий сна, Питание, Эмоциональное благополучие, Режим, Качество бодрствования, Засыпание.

Обратите внимание на пункты, где вы поставили галочку в графе «нет». Возьмите из уроков Модуля рекомендации по этим пунктам и дополните список задач данными рекомендациями. Внедряйте рекомендации из списка задач в жизнь. Фиксируйте в Дневнике успеха изменения.

2. Анализ и внедрение рекомендаций: обратитесь к списку задач, который вы составили, продолжайте внедрять рекомендации из списка задач. Дополните его инструментами из уроков Модуля 4, актуальных для вашей ситуации.

Фиксируйте в Дневнике успеха изменения.

3. Промежуточный анализ: Каждые 1,5–2 недели подводите итоги: что уже улучшилось, что ещё требует внимания?

Модуль 4. Отлучение от груди (15 ак. часов)

Теория

С чего начинаем отлучение. Сокращение дневных кормлений. Засыпание без груди. Убираем грудь из ритуала. Ночной сон без груди. Дневной сон без груди. Что делать с грудью после отлучения. Отлучение от пустышки.

Практика

Обратитесь к Дневнику отлучения – 2 и 3 страницы. Обратите внимание на пункты, где вы поставили галочку в графе «нет». Возьмите из уроков Модуля рекомендации по этим пунктам и дополните список задач данными рекомендациями.

Внедряйте рекомендации из Списка задач в жизнь

Фиксируйте в Дневнике успеха изменения.

Модуль 5. Подведение итогов. (4 ак. часа)

Теория

Если ничего не получается как добиться положительных изменений в процессе мягкого отлучения. Повтор материала про организацию грудного вскармливания у детей раннего возраста.

Итоговое

занятие

Тестирование.

Анализ

текущей

ситуации

1. Финальный тест: пройдите итоговое тестовое задание, чтобы закрепить полученные знания и проверить уровень усвоения ключевых тем курса.

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы контроля освоения обучающимися планируемого содержания.

Текущий контроль — не предусмотрен.

Итоговый контроль – в конце обучения обучающиеся проходят итоговое тестирование на образовательной платформе для проверки степени усвоения теоретических и практических знаний. Тест включает вопросы по основным темам курса и позволяет закрепить полученные навыки. Итоговое тестирование позволяет оценить: понимание ключевых понятий и основ мягкого отлучения; способность применять полученные знания на практике для анализа и корректировки организации грудного вскармливания; умение самостоятельно находить решения для устранения проблем в процессе мягкого отлучения. Для успешного прохождения курса необходимо набрать не менее 80% правильных ответов.

Форма итоговой аттестации	Тестирование (на образовательной платформе)
Требования к итоговой аттестации	Успешное прохождение итогового теста с результатом не менее 80% правильных ответов
Критерии оценивания	Оценка проводится автоматически по количеству верных ответов. Результат считается положительным при достижении порога 80% и выше.
Оценка	Зачтено/не зачтено

Примерные вопросы для итогового занятия – тестирования:

- 1. Почему важно сначала поработать со своим сном и ресурсом, а потом только начинать отлучение от груди?**

- Чтобы хватило сил и ресурса идти мягко по шагам в отлучении
- Чтобы улучшить своё состояние и сон
- Чтобы ребёнок, считывая состояние мамы, принимал нововведения спокойно
- **Все ответы верные (правильный ответ)**

2. Ребёнок плохо спит, потому что...

- Условия сна, место для сна и освещение влияют на качество сна
- Недостаток питания днём и сепарационная тревога являются причинами плохого сна
- Эмоциональное состояние мамы и неподходящий режим сказываются на качестве сна
- Недостаточная усталость перед сном и отсутствие расслабления перед засыпанием влияют на его качество
- **Все перечисленные факторы могут влиять на сон (правильный ответ)**

3. Зачем гулять в первой половине дня и затемнять помещение вечером?

- Для настройки циркадных ритмов: утренний солнечный свет запускает синтез мелатонина, а затемнение вечером стимулирует его выработку (**правильный ответ**)
- Чтобы ребенок уснул в коляске и не просил грудь во время дневного сна
- Чтобы нагулять аппетит перед обедом, а темнота вечером нужна для лучшего усвоения пищи
- Дневной свет стимулирует выработку витамина D, а темнота помогает избежать перевозбуждения нервной системы
- Так проще приучить ребенка к режиму: прогулка - это развлечение, а темнота - подготовка к ночному сну

4. Если ребёнок плохо ест, нужно отлучать, потому что ...

- ГВ мешает - всегда есть возможность насытиться грудным молоком
- Перед едой требует грудь и перебивает аппетит
- **Сначала необходимо вернуть пищевой интерес у ребенка, наладить достаточные объемы питания с общего стола, а потом уже отлучать. ГВ - дополнительный источник питательных веществ, помогает, а не мешает (правильный ответ)**

5. Малыш часто прикладывается к груди днем, потому что...

- Хочет пить, есть
- Испытывает сепарационную тревогу
- Для успокоения (расстроился, ударился, разозлился, испугался)

- Для расслабления (снять напряжение, перевозбуждение)
- От скуки
- **Все перечисленные причины (правильный ответ)**

6. Чтобы ребенка смог уложить другой взрослый, кроме мамы, нужно...

- Отлучить его от груди
- Научить засыпать без груди, но рядом с мамой
- С рождения учить засыпать в отдельной кроватке
- **Создать деревню привязанностей: доверие малыша и уверенность ухаживающего взрослого, а также его искреннее желание (правильный ответ)**

7. Какой самый первый и важный шаг, чтобы уйти от ночных кормлений?

- **Научить засыпать без груди, но рядом с мамой (правильный ответ)**
- Заменить грудь на кефир, смесь, водичку
- Не давать грудь, лучше качать
- Переселить в свою кроватку
- Научить засыпать без мамы с кем-то другим

8. Когда нельзя приступать к шагу "засыпаем без груди, но с мамой"?

- Если днем много хаотичных прикладываний к груди
- Если ребенок - малоежка
- Если ребенок не умеет засыпать ни с кем, кроме мамы
- **Если присутствуют длительные укладывания с грудью более 20 мин. / с качанием, нет режима, не внедрены дополнительные опоры на сон (правильный ответ)**

9. Нужно ли договариваться с ребенком перед тем, как приступать к любому из шагов в отлучении?

- В этом нет необходимости. Он еще маленький, ничего не понимает
- Не обязательно. Главное маме быть в ведущей позиции, тогда малыш будет спокойно следовать за ней и её действиями
- **Да, важно договариваться с ребенком о любом нововведении в его жизни. Ведь малыши всё понимают и чувствуют! (правильный ответ)**

10. Что делать, если ребенок часто просыпается и/или висит на

груди ночью?

- Нужно научить его засыпать самостоятельно, без груди, тогда ночью он не будет просить грудь
- Не давать ночью грудь, пока не привыкнет, можно дать кефир/смесь или покачать
- Отлучить от груди, тогда будет проще
- **Найти причину частых ночных пробуждений, устранить их, и тем самым сократить их количество (правильный ответ)**

11. Как уйти от ночных кормлений без слёз и истерик?

Вариант 1: (правильный ответ)

- Убедиться в том, что ребенок получает достаточно питания с общего стола в течение дня
- Если малыш часто просыпается ночью и/или висит на груди всю ночь, то сначала нужно наладить сон - сократить количество пробуждений
- Если нет частых ночных пробуждений, то сначала нужно научить погружаться в сон без груди рядом с мамой
- После того, как ребенок научиться засыпать без груди, постепенно убирать ночные кормления, начиная с 1/3 ночи

Вариант 2:

- Побольше и плотнее накормить перед сном, а ночью можно дать кефир/смесь/воду
- Просто не давать ночью грудь, переждать истерику, можно качать, пока не привыкнет
- Надеть закрытую плотную футболку или заклеить/намазать грудь зеленкой, сказать, что "титя заболела"

12. Как пройти путь мягкого отлучения без стресса и истерик?

- Поставить реалистичные сроки отлучения
- Не бояться пауз и шагов назад
- Быть уверенной в своих действиях, уметь рулить занос
- Перекрывать сепарационную тревогу
- Замечать маленькие достижения, хвалить себя
- Не форсировать события во время болезни, когда малыш сопротивляется нововведениям или проходит адаптацию к новым условиям в его жизни
- Пройти подготовительный этап: наладить сон, питание, культуру поведения у груди, выстроить новые правила, внедрить новые способы расслабления и успокоения
- Уметь договариваться с малышом о любых нововведениях в его жизни (на каждый шаг в отлучении)
- Заручиться поддержкой близких
- **Все ответы верные (правильный ответ)**

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Процесс обучения и воспитания основывается на личностно-ориентированном принципе обучения обучающихся с учетом их возрастных особенностей.

Организация педагогического процесса предполагает создание для обучающихся такой среды, в которой они полнее раскрывают свои способности и чувствуют себя комфортно и свободно. Этому способствуют комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

Так, в процессе обучения применяются следующие методы:

- проектно-исследовательский: рассказ, объяснение, пояснение, вопросы;
- наглядный (демонстрация схем, таблиц, презентаций);
- проблемного обучения (анализ и решение проблемных ситуаций);
- методы воспитания: мотивация, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, создание ситуации успеха и другие.

Выбор методов обучения осуществляется исходя из анализа уровня готовности обучающихся к освоению содержания модуля, степени сложности материала, типа учебного занятия. На выбор методов обучения значительно влияют индивидуальные особенности, возможности и запросы обучающихся.

Данная программа реализуется посредством применения педагогической технологии:

- информационная технология (использование обучающимися возможностей сети Интернет для формирования информационных компетенций).

Образовательный процесс строится на следующих принципах:

- Принцип научности. Его сущность состоит в том, чтобы обучающийся усваивал реальные знания, правильно отражающие действительность, составляющие основу соответствующих научных понятий.
- Принцип наглядности. Наглядные образы способствуют правильной организации мыслительной деятельности обучающегося. Наглядность обеспечивает понимание, прочное запоминание.
- Принцип доступности. Учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся в процессе обучения по программе. Предполагает соотнесение содержания, характера и объема учебного материала с уровнем подготовленности обучающихся.
- Принцип последовательности. Основан на постепенном переходе от

легкого к трудному, от известного к неизвестному.

— Принцип осознания процесса обучения. Данный принцип предполагает необходимость развития у обучающегося рефлексивной позиции: как я узнал новое, как думал раньше, что приобрел нового, был ли я полезен и эффективен, верно ли я двигаюсь к поставленной цели.

Содержание учебных блоков обеспечивает информационно-познавательный уровень и направлено на приобретение практических навыков работы с компьютерной техникой, дополнительных знаний в области презентации и самопрезентации, ясному пониманию целей и способов решаемых задач.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предназначена для людей старше 18 лет. Все коммуникации с педагогическим работником осуществляются посредством указанной среды (системы). А также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи информации и взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Обучающиеся самостоятельно работают с литературой и при необходимости фиксируют ключевую информацию. На протяжении всего периода обучения педагог отслеживает результативность программы.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, которые подразумевают использование такого режима обучения, при котором обучающийся осваивает общеобразовательную общеразвивающую программу полностью или частично самостоятельно (удаленно) с использованием электронной информационно-образовательной среды (системы дистанционного обучения).

Электронная информационно-образовательная среда включает в себя:

- наличие персонального компьютера или ноутбука;
- наличие работающей видеокамеры с динамиками на компьютере или

ноутбуке;

— компьютер либо ноутбук имеет выход в интернет. Скорость подключения от 50-100 Мбит/секунду. Услуги провайдера в момент обучения оплачены.

7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей направленности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, осваиваемой обучающимися без предъявления требований к стажу работы либо высшее образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

8. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Литература для педагога:

1. **Ирина Рюхова** - Ваш грудничок старше года. Издательство «Автор», 2018 г.
<https://www.litres.ru/book/irina-ruhova-2/vash-grudnichok-starshe-goda-35485665/>
2. **Людмила Петрановская** - Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. Издательство АСТ 2018.
<https://www.litres.ru/book/ludmila-petranovskaja/taynaya-opora-privyazannost-v-zhizni-rebenka-8742586/>
3. **Уильм, Марта, Роберт и Джеймс Сирс** - Ваш малыш от рождения до двух лет. Пер. с англ. Д.В. Полева. Эксмо, 2025.
<https://www.litres.ru/book/marta-sirs/vash-malysh-ot-rozhdeniya-do-dvuh-let-8321196/>
4. **Карлос Гонсалес** - Подарок на всю жизнь. Руководство по грудному

вскармливание. Перевод Анны Розенблюм и Бориса Шапиро. Издательство «Ресурс» 2019.

<https://www.litres.ru/book/karlos-gonsales/podarok-na-vsu-zhizn-37271373/>

5. **Карлос Гонсалес** - Целуйте меня! Как воспитывать детей с любовью. Перевод Анны Розенблюм и Бориса Шапиро. Издательство «Ресурс» 2013.

<https://www.litres.ru/audiobook/karlos-gonsales/celuyte-menya-kak-vospityvat-detey-s-lubovu-34999312/>

6. **Дагмар Нойброннер** - Понимать детей. Путеводитель по теории привязанности гордона Ньюфелда. Перевод с нем. Будницкой А. Издательство «Ресурс» 2013.

<https://www.litres.ru/book/dagmar-noybronner/ponimat-detey-putevoditel-po-teorii-privyazannosti-gordo-32482726/>

Литература для обучающихся:

1. **Эми Браун** - Грудное вскармливание без прикрытия. Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2021.

<https://www.litres.ru/book/emi-braun/grudnoe-vskarmlivanie-bez-prikrytiya-43679509/>

2. **Альфи Кон** - Воспитание сердцем. Издательство Эксмо, 2025.

<https://www.litres.ru/audiobook/alfi-kon/vospitanie-serdsem-58004396/>

3. **Дебора Макнамара** – Покой, игра, развитие. Как взрослые растят маленьких детей, а маленькие дети растят взрослых. Издательство «Ресурс», 2022.

<https://www.litres.ru/book/debora-maknamara-141/pokoy-igra-razvitie-kak-vzroslye-rastyat-malenkih-det-31287565/>

Интернет-ресурсы:

1. Мягкое отлучение ребенка от груди при грудном вскармливании. **Медицина обо мне. medaboutme.ru.**

https://www.rmj.ru/articles/pediatriya/Nochnoy_son_u_detey_rannego_v

[ozras](#)

2. Отлучение от груди. **Ассоциация консультантов по естественному вскармливанию (АКЕВ).**
<https://akev.info/articles/stati-dlya-mam/dolgokormlenie-i-otluchenie/otluchenie-ot-grud/?ysclid=mf70e44yh3475028686>
3. Отлучение от груди. **Образовательный проект для помогающих специалистов “Новый уровень”.**
<https://new-degree.ru/articles/mother/weaning/>
4. Плавное отлучение от груди. «Ла Лече Лига» — международная общественная организация для поддержки кормящих женщин.
<https://llrussia.ru/plavnoe-otluchenie-1/>

Глоссарий используемых терминов

Тоддлер — ребёнок раннего возраста от 1 до 3 лет. Термин заимствован из англоязычной литературы по раннему развитию. В программе используется в отношении некоторых особенностей сна детей после года.

Ребёнок раннего возраста (раннее детство) — это ребёнок в период от 1 года до 3 лет. В это время происходят изменения в физическом и психическом развитии, а также в деятельности ребёнка.

Сепарационная тревога –

это острая эмоциональная реакция на реальное или ожидаемое расставание с близким человеком (чаще всего с мамой или основным опекуном).