

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ (индивидуальное)

Дополнительная программа дополнительного образования «Школа BabySleep 0-4 месяца»

Дни	Время занятий	Занятие	Вид занятий	Преподаватель
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Структура занятий и правила курса	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Вводный модуль. Бережем ресурс и ставим цель				
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 0.1 Мотивация, состояние и сон мамы	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 0.2 Особенности сна малыша в возрасте 0–4 месяца	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 0.3 Что реально можно сделать для улучшения сна	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 0.4 Дневник сна: зачем и как заполнять	Скринкаст	П.С. Маркелова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 0.5 Безопасные условия сна: как организовать и не переживать	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Модуль 1. Уложить быстро и без слез				
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 1.1 Система налаживания сна - мобиль	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 1.2 Как понять, что ребенка пора укладывать?	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 1.3 Выстраиваем ритм сна и бодрствования	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 1.4 Как уложить спать быстро и без слез?	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 1.5 Дневной сон: как уложить и продлить	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 1.6. Резюме недели: собираем мобиль	Видеоурок	Т.В. Чхиквишвили
Модуль 2. Дать шанс уснуть самостоятельно				
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 2.1 Как переложить ребенка с рук	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 2.2 Техники самостоятельного засыпания	Видеоурок	Е.А. Мурадова

Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 2.3 Как спать всю ночь	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 2.4 Резюме недели: включаем мобиль	Видеоурок	Т.В. Чхиквишвили
Модуль 3. Частые проблемы и решения: индивидуальный подход				
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 3.1 Колики, скачки развития, регресс сна – как пережить	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 3.2 Как уложить темпераментного ребенка	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 3.3. Алгоритмы решения самых частых проблем	Инструкции	Команда BabySleep
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 3.4 Если стало хуже, чем было	Видеоурок	Т.В. Чхиквишвили
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 3.5. Резюме курса: мобиль работает	Видеоурок	Т.В. Чхиквишвили
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 3.6 Карта решения проблем со сном в будущем	Инструкции	Команда BabySleep

Индивидуальный предприниматель _____




/Е.А. Мурадова/

**Дополнительная программа
дополнительного образования «Школа BabySleep 4-18 месяцев»**

Дни	Время занятий	Занятие	Вид занятий	Преподаватель
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Структура занятий и правила курса	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Вводный модуль. Бережем ресурс и ставим СВОЮ цель				
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 0.1 Как оставаться в ресурсе с неспящим ребенком	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 0.2 Как сделать сон безопасным и комфортным	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 0.3 Дневник сна: зачем и как заполнять	Скринкаст	П.С. Маркелова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 0.4 Как спит ребенок в 4-18 месяцев	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 0.5 Как ставить цель, чтобы был результат	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Модуль 1. Укладываем ребенка быстро и без слез				
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 1.1 Система налаживания сна – башенка из кубиков	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 1.2 Техника «ЭРРОР»	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 1.3 Пять ключевых метрик успешного режима	Видеоурок	П.С. Маркелова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 1.4 Сброс дневных снов: схема и ориентиры	Инструкции	Команда BabySleep
Модуль 2. Готовимся к самостоятельному засыпанию				
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 2.1 Привязанность: как прокачать ведущую роль мамы	Видеоурок	Т.В. Чхиквишвили
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 2.2 Влияние ассоциаций на сон ребенка	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 2.3 Как разделить ассоциацию и сон	Видеоурок	П.С. Маркелова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 2.4 Налаживание питания малыша от А до Я	Видеоурок	Т.В. Чхиквишвили

Модуль 3. Самостоятельное засыпание				
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 3.1 Как выбрать подходящую методику обучения СЗ	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 3.2 Методика обучения СЗ: пошаговый план действий	Видеоурок	П.С. Маркелова
Модуль 4. Baby-id: индивидуальные особенности ситуации				
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 4.1 Как сохранить результат после отката	Инструкции	Команда BabySleep
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 4.2. Как мягко завершить грудное вскармливание	Видеоурок	Т.В. Чхиквишвили
Модуль 5. Системный подход и рекомендации на перспективу				
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 5.1 Что делать, если не получается	Видеоурок	П.С. Маркелова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 5.2 Больше чем сон	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 5.3 Карта решения проблем со сном в будущем	Инструкции	Команда BabySleep

Индивидуальный предприниматель  /Е.А. Мурадова/

**Дополнительная программа
дополнительного образования «Школа BabySleep 18-36 месяцев»**

Дни	Время занятий	Занятие	Вид занятий	Преподаватель
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Структура занятий и правила курса	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Вводный модуль. Бережем ресурс и ставим СВОЮ цель				
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 0.1 Как оставаться в ресурсе с неспящим ребенком	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 0.2 Как сделать сон безопасным и комфортным	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 0.3 Дневник сна: зачем и как заполнять	Скринкаст	П.С. Маркелова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 0.4 Как спит ребенок в 1,5-3 года	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 0.5 Как ставить цель, чтобы был результат	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Модуль 1. Сокращаем время укладывания				
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 1.1 Система налаживания сна – паровозик	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 1.2 Привязанность: как прокачать ведущую роль мамы	Видеоурок	Т.В. Чхиквишвили
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 1.3 Пять ключевых метрик успешного режима	Видеоурок	Т.В. Попова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 1.4 Отказ от дневного сна: ложный отказ или ребенок уже готов не спать днем	Инструкции	Команда BabySleep
Модуль 2. Разделяем ассоциацию и сон				
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 2.1 «Ужасные двухлетки»: как помочь ребенку и себе	Инструкции	Команда BabySleep
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 2.2 Влияние ассоциаций на сон ребенка	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 2.3 Как уложить ребенка без привычной ассоциации	Видеоурок	Т.В. Попова

Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 2.4 Малоежки, кусочничество, мультики во время еды	Видеоурок	Т.В. Чхиквишвили
Модуль 3. Самостоятельное засыпание				
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 3.1 Как выбрать подходящую методику обучения СЗ	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 3.2 Методика обучения СЗ: пошаговый план действий	Видеоурок	Т.В. Попова
Модуль 4. Индивидуальные особенности налаживания сна				
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 4.1 Как сохранить результат после отката	Инструкции	Команда BabySleep
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 4.2. Отдельная комната, сон в саду, прощание с соской	Инструкции	Команда BabySleep
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 4.3 Как мягко завершить грудное вскармливание	Видеоурок	Т.В. Чхиквишвили
Модуль 5. Системный подход и рекомендации на перспективу				
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 5.1 Что делать, если не получается	Видеоурок	Т.В. Попова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 5.2 Больше чем сон	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 5.3 Карта решения проблем со сном в будущем	Инструкции	Команда BabySleep


Индивидуальный предприниматель _____



/Е.А. Мурадова/

**Дополнительная программа
дополнительного образования «Школа BabySleep для будущих мам»**

Дни	Время занятий	Занятие	Вид занятий	Преподаватель
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Вводный урок. План Б - Беременность	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Как высыпаться в беременность и после родов, подготовить все необходимое для малыша				
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 1. Как выбрать кроватку и подготовить комнату	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 2. Приданое для ребенка	Видеоурок	Т.В. Чхиквишвили
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 3. Как высыпаться в беременность	Видеоурок	Т.В. Чхиквишвили
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 4. Как как высыпаться с ребенком после родов	Видеоурок	Е.А. Мурадова
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 5. Как наладить грудное вскармливание	Видеоурок	Т.В. Чхиквишвили
Индивидуально	На усмотрение слушателя	Урок 6. Все будет хорошо: ты справишься!	Видеоурок	Е.А. Мурадова

Индивидуальный предприниматель _____  _____ /Е.А. Мурадова/