



**Magiczny  
Kraków**

## **Klub Super Mama**

2016-08-11

### **Klub Super Mama - nadal bezpłatnie!**

**W ramach projektu „Kluby Rodziców” uruchomionego przez Urząd Miasta Krakowa, począwszy od lutego 2016 roku, wszystkie zajęcia, warsztaty i wykłady działającego w NCK Klubu Super Mama odbywają się bezpłatnie!**

Klub Super Mama to miejsce spotkań, zdobywania wiedzy i nowych umiejętności. Zapraszamy mamy z dziećmi na spotkania warsztatowe z zakresu pielęgnacji i wspierania rozwoju dziecka, zabaw podłogowych, przygotowania dziecka do kontaktu z wodą, psychologii, żywienia, stylizacji, fotografii, jogi i pierwszej pomocy.

Propozycje Klubu Super Mama:

**22 września (czwartek), godz.12.00, sala kameralna**

### **Klub Super Mama**

**Detronizacja jedynaka - czyli jak przygotować dziecko do pojawienia się rodzeństwa.**

Spotkanie z psychologiem Marią Apanasowicz.

Maria Apanasowicz – psycholog w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 1 w Krakowie. Zajmuje się diagnozą i terapią dzieci i młodzieży oraz ich rodzin. Angażuje się w działalność rozwijającą kompetencje wychowawcze rodziców w ramach spotkań „Szkoły dla Rodziców” oraz prowadząc wykłady w instytucjach pozaszkolnych realizujących pracę dydaktyczno - kulturalną dla dzieci i dorosłych.

Wstęp wolny

Zajęcia cykliczne:

### **FITNESS Z MALUSZKIEM**

Wszechstronny i efektywny trening dla mam z małymi dziećmi. Uczestnicząc w zajęciach mama dba o swoje zdrowie, samopoczucie i figurę nie rozstając się ze swoim maleństwem. Ćwiczenia wykonuje się wspólnie z dzieckiem, można go trzymać w ramionach, układać na brzuchu. Dla obojga jest to wspaniała zabawa i okazja do budowania wzajemnej więzi.

Prowadzenie: Aneta Zatorowska - magister Turystyki i Rekreacji na Akademii Wychowania Fizycznego. Instruktor Rekreacji Ruchowej ze specjalnością Fitness. Zajęcia prowadzi od 2005 roku. Miłośniczka



**Magiczny  
Kraków**

metody Pilates. Cały czas pogłębia swoją wiedzę i umiejętności uczestnicząc w wielu szkoleniach i konwencjach najlepszych szkół fitness m.in. Medical Personal Trainer, Certyfikaty: Aqua Aerobik, Joga, Pilates, Step.

zajęcia:

wtorki, w godz. 1000-1100, 1100-1200 sala 201c

Pierwsze spotkanie: 6 września

wstęp wolny

### **ZAJĘCIA UMUZYKALNIAJĄCE DLA NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI METODĄ PROF. E.E. GORDONA**

Na zajęciach uczymy dzieci muzycznego języka podobnie, jak uczy się języka mówionego. Zanurzamy je w "kąpieli muzycznej".

Dlatego:

- poczucie rytmu rozwijamy poprzez ruch
- śpiewamy bez słów (bo rozwijamy muzykalność, nie mowę)
- w różnych skalach (bo wtedy dzieci będą śpiewać czyściej)
- w różnych rytmach (bo to daje lepsze poczucie rytmu)

Dzieci rodzą się utalentowane i niezwykle twórcze. Muzykalność jest jedną z wielu dziedzin takich jak mowa czy poruszanie się, do których każdy człowiek ma predyspozycje od samego początku. Tak więc poczucie rytmu, melodii i harmonii nie jest zarezerwowane tylko dla wybranych ludzi, ale dla wszystkich. Z najnowszych badań w tej dziedzinie wiadomo, że umuzykalnianie dzieci ma sens już od narodzin.

Prowadzenie: Emilia Wójcikowska - absolwentka Krakowskiej Szkoły Jazzu i Muzyki Rozrywkowej w klasie wokalne, studentka Uniwersytetu Pedagogicznego na kierunku Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna. Autorka pracy na temat kształtowania elementarnych zdolności muzycznych dzieci na podstawie metody umuzykalniania dzieci i niemowląt, opracowanej przez Edwina E. Gordona. Od czterech lat pracuje z dziećmi wykorzystując także elementy metody Edwina E. Gordona. Wokalista krakowskiego zespołu „Bynajmniej kwartet”.

Zajęcia:

czwartki, godz. 10.00, 11.00, 12.00, sala 201 c



**Magiczny  
Kraków**

Pierwsze spotkanie: 8 września

wstęp wolny

**Informacje i zapisy:**

**Nowohuckie Centrum Kultury**

**tel. 12 644 02 66 wew. 35**

**e-mail: [oswiatowa@nck.krakow.pl](mailto:oswiatowa@nck.krakow.pl)**

**Zapraszamy**