



## **Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki**

2024-05-13

Strefa Rodzica to przestrzeń przyjazna i otwarta na potrzeby rodziców. Wspólne zabawy, rodzinne warsztaty, zajęcia fitness dla kobiet w ciąży i mam z dziećmi, spotkania ze specjalistami z różnych dziedzin, zajęcia ogólnorozwojowe i umuzykalniające dla maluszków – z nami nie ma czasu na nudę! Strefa Rodzica wychodzi naprzeciw potrzebom i oczekiwaniom rodziców. Projekt ma formułę warsztatową, prowadzoną przez wykwalifikowaną grupę specjalistów z różnych dziedzin. Rodzice mają okazję do spotkań m.in. z psychologiem, pedagogiem, położną, czy dietetykiem. Oprócz konsultacji specjalistycznych odbywają się zajęcia angażujące całe rodziny, propagując wspólne spędzanie czasu, ucząc twórczego podejścia do zabawy i sprzyjając rozwojowi umiejętności interpersonalnych.

### **Harmonogram zajęć Klubu Rodziców w maju**

---

**6, 13, 20, 27.05 (poniedziałki), godz. 9.00 - 9.45 (dzieci do 2 lat), godz. 10.00 - 10.45 (dzieci do 2 lat), godz. 11.00 - 11.45 (dzieci 2-3 lata)**

**Zajęcia umuzykalniające dla niemowląt i dzieci do 3 roku życia prowadzone w oparciu o teorię uczenia się muzyki wg amerykańskiego profesora E.E. Gordona,**

Dzięki tym zajęciom dzieci zyskają zwiększoną płynność mowy i lepszą dykcję. Ponadto dzieci znacznie łatwiej i dłużej będą koncentrować swoją uwagę, co ma wpływ na ich rozwój intelektualny. Dzieci, które biorą udział w zajęciach muzycznych wg teorii Gordona, posiadają bogaty słownik rytmiczny i melodyczny, co pomaga im w późniejszej edukacji. Potrafią także koordynować swoje ciało do pracy z muzyką. Głównym narzędziem osoby prowadzącej jest głos wspomagany także instrumentami orffowskimi (grzechotki, kastaniety, tamburyny, dzwonki itp.). We wspólnej zabawie wykorzystywane są też chusta klanzy, piórka, chustki, wstążki, bańki mydlane i inne akcesoria. Zajęcia pokazują, ile radości można czerpać z improwizacji i jak można się bawić muzyką i z muzyką. Umuzykalnianie metodą Gordona we wczesnym okresie życia dziecka wspomaga naturalny proces rozumienia muzyki, ułatwia tworzenie oraz improwizowanie, stymuluje wszechstronny rozwój i pobudza zdolność komunikowania.

**7, 21.05 (wtorki), godz. 13.15 - 14.00 (dzieci 2-3 lata)**

#### **Hello Babies!**

Najlepszy moment na rozpoczęcie nauki języka obcego to czas, kiedy dziecko jeszcze nie mówi w swoim ojczystym języku. Poznaje wówczas język obcy równocześnie – dokładnie tak samo jak



dzieci dwujęzyczne. Taki właśnie cel przyświeca zajęciom Hello Babies, przy czym na naszych zajęciach dzieci poznają język angielski całym ciałem, multisensorycznie, poprzez piosenki, rymowanki i bardzo dużo ruchu. Także poprzez specjalnie dobraną muzykę klasyczną.

**8, 15, 22, 29.05 (środy), godz. 10.00 - 10.45 (mamy z dziećmi do 2 r.ż.)**

**Fitness dla mam z dziećmi; prowadzenie: Barbara Wysoczańska-Grochal**

Zajęcia mają na celu wsparcie ciała bezpiecznymi ćwiczeniami dostosowanymi do stanu, w którym się znalazło po ciąży i porodzie. Pierwszy rok macierzyństwa nie oszczędza stawów i kręgosłupa i pełen jest wyzwań związanych z bólem. Dlatego zajęcia oparte są na metodzie Pilates w połączeniu z elementami jogi i streachingu. Skupiają się na pracy nad prawidłową postawą ciała, odciążaniu kręgosłupa, rozluźnianiu napięć i delikatnym rozciąganiu. Bazować będą na całokształcie doświadczeń instruktorki w pracy z ciałem i przede wszystkim na bieżących potrzebach grupy. a zajęcia zapraszamy mamy z maluszkami w wieku 0 – 1 rż. Biorąc pod uwagę wiek dzieci, wszystkie bieżące potrzeby (jak karmienie, przewijanie), złe nastroje, płacze i inne, będą nieodłączną częścią zajęć.

**8, 15, 22, 29.05 (środy), godz. 11.00 - 12.30**

**Podgórcy rodzice**

Zapraszamy na otwarte i wolne spotkania dla rodziców i przyszłych rodziców, którzy mają chęć i potrzebę spotkania się z innymi rodzicami – rozmowy, wymiany doświadczeń, poglądów lub po prostu bycia w grupie podobnych sobie

**9, 23.05 (czwartki), godz. 10.00 - 10.45 (dzieci do 1,5 r.ż.)**

**Dziecięce trele;**

Warsztaty łączące ruch-słuch-słowo, czyli warsztaty opierające się na programie logorytmika autorstwa Ewy Bambol. Zajęcia mają na celu: usprawnianie słuchowe i ruchowe dzieci, prace nad szybką reakcją na bodziec dźwiękowy (w tym słowo), wzrokowy lub ruchowy, rozwijanie umiejętności sprawnego wykonywania ruchów z zakresu motoryki dużej i małej (planowanie, precyzja, tempo, rytmiczność), wspieranie rozwoju, naśladowanie, zabawa „na niby”, wzrost świadomości swojego ciała i sprawczości, rozwój sfery emocjonalnej i społecznej, wzbogacenie słownika biernego i czynnego, stymulowanie myślenia przyczynowo-skutkowego.

**9, 23.05 (czwartki), godz. 11.00 - 11.45 (dzieci od 1,5 roku do 3 lat)**

**Plastyczne warsztaty sensoryczno-rozwojowe;**

Zajęcia wpływają na optymalny rozwój całego organizmu małego dziecka. Stymulując receptory wpływamy na rozwój połączeń nerwowych w mózgu. Im jest ich więcej tym „łatwiej” nam się myśli, tym sprawniej przebiegają wszelkie procesy analizy i syntezy. Przygotowane zabawy pozwalają dzieciom wszystkimi zmysłami poznawać faktury, smaki, kolory i zapachu. Dzieci



bawią się przesypując, mieszając, malując i lepiąc mając swobodę działania na otwartej przestrzeni bez sztywnych poleceń. Dzieci same decydują z czego chcą w danym momencie skorzystać. Na zajęciach wykorzystywane są tylko i wyłącznie bezpieczne produkty spożywcze. Zajęcia opierają się na dziecięcej ciekawości świata i potrzeby doświadczania zgodnie z myślą "brudne dziecko to szczęśliwe dziecko".

**10, 17, 24.05 (piątki), godz. 9.00 - 9.45 (dzieci do 3 lat)**

**Joga dla rodziców z dziećmi;**

Joga dla dzieci to ogromna frajda. Wzmacnia wiarę w siebie i w swoje możliwości. Uczy pokonywać trudności. Dla dzieci nadpobudliwych ruchowo ćwiczenia jogi są sposobem na rozładowanie nadmiaru energii i przekształcenie jej w energię twórczą, kreatywną. Ta forma ćwiczeń jest bezpieczna i pozwala wykształcić w dziecku zdrowe nawyki. Wzmacnia elastyczność i wytrzymałość mięśni, kształtuje prawidłową postawę (pomaga zwalczyć takie wady jak skrzywienie kręgosłupa, odstające łopatki itp.), zapobiega chorobom i dodaje witalności. Poprawia koncentrację, wycisza i uspokaja. Regularne ćwiczenia rozwijają siłę woli, koordynację ruchową i elastyczność. Pomagają również usuwać produkty przemiany materii i zapewniają prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego, co chroni przed otyłością i chorobami stawów. Zajęcia dla dzieci prowadzone są w zupełnie inny sposób niż dla dorosłych. Dzieci są z natury bardzo aktywne i łatwo się rozpraszają, dlatego zajęcia prowadzone są dynamicznie, w formie zabawy.

**10, 17, 24.05 (piątki), godz. 11.00 - 11.45 (dzieci w wieku 1-3 lata), godz. 12.00 - 12.45 (niemowlęta)**

**Bystry Bobas;**

Są to zajęcia sensoryczno-rozwojowe, które stymulują i wspierają rozwój psychofizyczny niemowląt i dzieci, wspomagają prawidłową integrację sensoryczną oraz wzmacniają więź między rodzicem a dzieckiem. Podczas zajęć prowadzone są starannie dobrane do wieku i możliwości psychofizycznych dzieci ćwiczenia oraz zabawy przygotowane przez psychologa dziecięcego. Angażujemy zmysły bobasów, śpiewamy piosenki w języku polskim i angielskim, pokazujemy rodzicom, jak mogą bawić się z maluchami w domu. Zajęcia są wspaniałą okazją do pierwszych kontaktów niemowlaka z innymi dziećmi, spędzenia miłego czasu wspólnie z innymi rodzicami, a ponadto dostarczają wszystkim wyśmienitej zabawy!

**10.05 (piątek), godz. 13.30 - 14.15 (dzieci do 3 r.ż.)**

**Czytadełko;**

Czytadełko to zajęcia, na których wspólnie spędzony czas ma być przede wszystkim dobrą zabawą, rozwijającą prawą półkulę mózgu. Jedną z proponowanych zabaw jest: „zabawa w czytanie”. Podczas jej trwania demonstrujemy dziecku specjalnie przygotowane tablice



z wyrazami. Poznawane słowa nosimy na szyi, przytulamy, eksperymentujemy z nimi na wszystkie możliwe sposoby, wszystko po to, by ułatwić ich przyswojenie i zapamiętywanie, a w konsekwencji czytanie. Treść zajęć oraz wykorzystywane rekwizyty są dopasowane do słów, które poznajemy. Nasza nauko- zabawa nie ma jednak nic wspólnego ze szkolnym przymusem, stresem. Dlatego tak ważne są uśmiechnięte buzie dzieci:) Zajęcia są uzupełnione o Globalne Czytanie prowadzone metodą Glenna Domana. Mają pokazać, w jaki sposób nauczyć małe dziecko czytać, znacznie przy tym poszerzając jego rozwój, ułatwiając życiowy start.

**14.05 (wtorek), godz. 9.00 - 9.45 (dzieci do 2 lat), godz. 10.00 - 10.45 (dzieci do 2 lat), godz. 11.00 - 11.45 (dzieci 2-3 lata)**

**„Ja, Ty, My”;**

Zajęcia, które stymulują i wspierają rozwój psychologiczny niemowląt i małych dzieci oraz wzmacniają więź między rodzicem, a dzieckiem. Dobrane do wieku i możliwości psychofizycznych zabawy pomagają dzieciom i ich opiekunom być bliżej siebie oraz lepiej się poznawać; na zajęciach będą wykorzystywane zabawy paluszkowe i sensoryczne, mające na celu rozwój zdolności naśladowania, świadomości swojego ciała i emocji.

**16.05 (czwartki), godz. 10.00 - 10.45 (dzieci do 1,5 roku)**

**Etno Bobo;**

Warsztaty dla dzieci skupiające uwagę najmłodszych na polskim folklorze ludowym regionu Podhala. Zabawy z gestem, słowem, muzyką i ruchem umożliwiające poznanie najmłodszym życia podhalańskich górali-dzieci Podczas zajęć dotkną, poczują i zobaczą, staną się częścią kultury. Unikalność pomysłu zawiera się w kilku punktach. Poprzez dziedzictwo kultury podhalańskiej (gwarę, muzykę, śpiew) rozwój psychomotoryczny dzieci jest wspierany i stymulowany poprzez doświadczanie świata Wszystkimi zmysłami przy wykorzystaniu dóbr kultury góralskiej. Prowadzący podczas zajęć będą Wykorzystywać wierszyki, kołysanki, rymowanki, piosenki, muzykę, taniec, symbole, a także regionalne warzywa, owoce i zioła w celu umożliwienia dzieciom obcowania z regionalnymi dobrodziejstwami.

**28. 05 (wtorek), godz. 11 - 12.30 (dzieci do 3 r.ż.)**

**„Mamo! Wracaj do pracy w zgodzie ze sobą!”;**

Warsztat skierowany do kobiet, którym kończy się urlop macierzyński lub wychowawczy i przed którymi powrót na rynek pracy. Warsztaty będą miały formę interaktywną, poza treściami teoretycznymi będą zapraszać uczestniczki do wspólnej pracy, do wykonywania ćwiczeń, do dzielenia się swoimi doświadczeniami. W trakcie spotkania poruszone zostaną tematy związane z motywacją potrzebną do zmiany pracy, wizją przyszłego miejsca pracy, wzmocnieniem opartym na identyfikacji swoich zasobów, przeszkodami stojącymi na drodze do celu oraz planem działania.



**Magiczny  
Kraków**

**Zapisy:** [www.dworek.eu](http://www.dworek.eu)

Wstęp: 1 zł

**KONTAKT:**

**Centrum Kultury "Dworek Białoprądnicki"**

**ul. Papiernicza 2, 31-221 Kraków**

**Tel.: 12 420 49 50**

**E-mail:** [sekretariat@dworek.eu](mailto:sekretariat@dworek.eu)

[www.dworek.eu](http://www.dworek.eu)