

**Harmonogram zajęć prowadzonych w ramach realizacji zadania publicznego  
pt. „Kluby Rodziców z dziećmi do lat 3” w miesiącu LISTOPAD 2024**

Data	Godziny zajęć (od - do)	Rodzaj zajęć	Temat zajęć
1.11 piątek	Klub nieczynny		
4.11 poniedziałek	17.00 - 19.00	Warsztaty	Magiczne jesienne drzewko - warsztaty kreatywne (dzieci 2-3 r.ż. i chętni 3-6 r.ż.)
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
5.11 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
6.11 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
7.11 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
8.11 piątek	10.00 - 11.30	Spotkanie ze specjalistą	Przepis na szczęśliwego niemowlaka - masaż
	9.00 - 10.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
	11.30 - 14.00		
11.11 poniedziałek	Klub nieczynny		
12.11 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
13.11	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)

środa	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
14.11 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
15.11 piątek	10.00 - 12.00	<a href="#">Spotkanie ze specjalistą</a>	Pierwsza pomoc u dzieci: infekcje dróg oddechowych - spotkanie z ratownikiem medycznym
	9.00 - 10.00 12.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
18.11 poniedziałek	16.00 - 17.00	Warsztaty	Kreatywne zabawy z ciastoliną (dzieci od 1 r.ż.)
	18.00 - 19.00	<a href="#">Spotkanie ze specjalistą</a>	Indywidualne konsultacje okołoporodowe z psycholożką, psychoterapeutką (bez dzieci*) - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	14.00 - 16.00 17.00 - 18.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
19.11 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące) - weź ubranie na przebranie!
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
20.11 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
21.11 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
22.11 piątek	10.00 - 11.00	Warsztaty	Twórczy Maluch (dzieci powyżej 2 lat, chętni 3-6 lat)
	9.00 - 10.00 11.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
25.11 poniedziałek	17.00 - 19.00	<a href="#">Spotkanie ze specjalistą</a>	W krainie smaków - rozszerzanie diety dziecka
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
26.11	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)

wtorek	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
27.11 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
28.11 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
29.11 piątek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Logorytmika (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
30.11 sobota	10.00 - 11.00	Warsztaty	Jesienne rodzinne turlanki - wydanie andrzejkowe (dzieci 2-3 lat, chętni 3-6 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

\*nie dotyczy dzieci malutkich, żyjących w symbiozie z Karmicielką :)

#### OPIS ZAJĘĆ:

##### W KRAJNIE SMAKÓW - ROZSZERZANIE DIETY DZIECKA

Rozszerzenie diety to temat, który z jednej strony budzi naszą radość, z drugiej trochę stresu i niepewności. Czy dziecko jest gotowe? Czy je wystarczająco dużo? Na spotkaniu dowiesz się, co zrobić, by znaleźć przyjemność we wspólnym posiłku, by dziecko chętnie siadało do stołu i z radością sięgało po nowe smaki. Większość z nas wie, że dziecko powinno jeść dużo warzyw i owoców, a mało słodczy. Porozmawiamy o tym, co zrobić, by dziecko chciało jeść zdrowo i kolorowo. Prowadzenie: Anna Patrzalek - dietetyk dziecięcy. Od 10 lat współpracuje z rodzicami małych dzieci przy rozszerzaniu diety, ale też starszych w fazie neofobii żywieniowej, wybiórczości pokarmowych. Uczy jak stworzyć atmosferę przy stole, by nie było tam presji, ale przyjazna atmosfera, sprzyjająca sięganiu po zdrowsze produkty. Prowadzi warsztaty kulinarne dla dzieci i rodziców, warsztaty dla intendentów, nauczycieli przedszkola. Autorka strony poświęconej żywieniu dzieci: [www.dylematymamyitaty.pl](http://www.dylematymamyitaty.pl) i książki Dylematy mamy i taty w kuchni.

##### PRZEPIS NA SZCZĘŚLIWEGO NIEMOWLAKA - MASAŻ

Niemowlak bez kolek, problemów brzuszowych i na dodatek śpiący spokojnie?! Jest na to sposób! Tylko piętnaście minut masażu dziennie a ogromna szansa na lepszy sen, uniknięcie kolek, obniżenie stresu i... więcej radości i szerszy uśmiech na buzi Twojego dziecka :) Zapraszamy na warsztaty masażu niemowląt, na których nie tylko poznacie technikę wykonywania masażu, który wycisza, rozluźnia i uspokaja, ale przede wszystkim porozmawiamy o znaczeniu dotyku dla naszych maleństw (nie tylko zresztą dla nich ;) ) Przyjrzymy się, co może zyskać dziecko, rodzic i cała rodzina, jeśli masaż staje się stałym elementem codzienności. Zapraszam w szczególności rodziców oczekujących dziecka oraz rodziców maluszków, które nie osiągnęły jeszcze umiejętności samodzielnego przemieszczania się. Jeśli macie większe dzieci i chcielibyście wziąć udział w warsztacie, również zapraszamy - prosimy tylko o zgłoszenie tego wcześniej, bo będziecie musieli ćwiczyć na lalkach. Prowadzenie: Wanda Hałuniewicz - Certyfikowany Doradca Noszenia ClauWi®, Doradca noszenia w chustach i nosidłach miękkich, Instruktor Masażu Shantala, Doula połogowa, Mama trójki dzieci.

##### PIERWSZA POMOC U DZIECI: INFEKCJE DRÓG ODDECHOWYCH - spotkanie z ratownikiem medycznym

Zapraszamy na spotkanie z ratownikiem medycznym, z którym poruszymy tematy pierwszej pomocy przedmedycznej. Prowadzenie: Szymon Królik, ratownik medyczny, od ponad 10 lat pracuje w Krakowskim Pogotowiu Ratunkowym, dodatkowo od kilku lat związany ze szpitalem położniczym na Siemiradzkiego gdzie

prowdzi zajęcia z pierwszej pomocy pediatrycznej dla przyszłych rodziców.

#### **INDYWIDUALNE KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE OKOŁOPORODOWE**

Jeśli jesteś w ciąży, niedawno urodziłaś lub masz małe dziecko i niepokoi Cię to, co czujesz i myślisz, martwisz się o swoją relację z dzieckiem, z sobą samą lub bliskimi Ci osobami lub mężką Cię objawy psychosomatyczne - przyjdź, porozmawiajmy, przyjrzymy się temu, co przeżywasz i czego potrzebujesz, poszukamy możliwości wsparcia. Prowadzenie: Anna Duda, psycholożka, psychoterapeutka prowadząca prywatny gabinet, przewodniczka beskidzka, mama Ignasia i Łucji.

#### **MAGICZNE JESIENNE DRZEWKO - warsztaty kreatywne (dzieci 2-3 r.ż. i chętni 3-6 r.ż.)**

Zapraszamy na niezwykle zajęcia dla małych artystów, podczas których wspólnie stworzymy piękne jesienne drzewo! W atmosferze radości i twórczej zabawy dzieci będą mogły odkrywać magię jesieni, korzystając z kolorowych liści, żołądki i innych naturalnych materiałów. Każdy uczestnik stworzy swoje unikalne drzewo, pełne kolorów, które odda urok tej pory roku. Prowadzenie: Agnieszka Bylica.

#### **JESIENNE RODZINNE TURLANKI - wydanie andrzejkowe (dzieci 2-3 lat i chętni 3-6 lat)**

Turlaliście się kiedyś wśród liści, kasztanów, orzechów? Jeśli nie, to zapraszamy! Poza różnorodnymi zabawami z ruchem, słowem, naturą i gestem przeniesiemy Was do miejsca w którym poza dzikimi harcami będziecie mogli nabrać siły na kolejne jesienne dni :) Prowadzenie: Anna Krauzowicz

#### **LOGORYTMIKA (dzieci 0-3 lat)**

Warsztaty łączące ruch, słuch i słowo, czyli warsztaty opierające się na programie logorytmika autorstwa Ewy Bambol. Warsztaty wspierające rozwój mowy, zajęcia umuzykalniające dla małych dzieci.

#### **KREATYWNE ZABAWY Z CIASTOLINĄ (dzieci powyżej 1 r.ż.)**

Zapraszamy na kreatywne zabawy z ciastoliną, czyli ugniatanie, wałkowanie, lepienie. To niekończące się wyzwanie dla wyobraźni. Możemy tworzyć różnorodne kształty formy i kolory. Zabawa ciastoliną dostarcza dzieciom wiele radości, a przy tym jest bardzo rozwijająca. Pobudza wyobraźnię i kreatywność, trenuje koncentrację, rozwija małą motorykę i koordynację wzorkowo-ruchową.

#### **TWÓRCZY MALUCH (dzieci powyżej 2 r.ż.)**

Zajęcia artystyczne dla dzieci od 2 r.ż. podczas których dzieci będą miały swobodę w swej twórczości, a jednocześnie będą mieć kontakt z różnymi materiałami i fakturami.

---

### **ZAJĘCIA STAŁE:**

#### **ETNO BOBO (dzieci chodzące)**

Warsztaty ogólnorozwojowe są spotkaniami tematycznymi łączącymi w sobie elementy sensoryki, natury, ruchu, muzyki, folkloru. Zajęcia te wspierają rozwój dzieci w zakresie funkcji rozpoznawania i przetwarzania bodźców sensorycznych z układu czucia głębokiego, układu przedsionkowego, zmysłu równowagi, zmysłu dotyku, wzroku, słuchu, węchu. Prowadzenie: *Anna Krauzowicz* - pedagog wczesnoszkolny i przedszkolny. Ukończyła kursy: Logorytmiki, Sensoplastyki, Terapii Ręki, Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborn, Biblioterapii. Etno Bobo jest autorskim pomysłem warsztatów skupienia uwagi najmłodszych dzieci i ich rodziców na folklorze ludowym.

### **GORDONKI (dzieci 0-3 lat)**

To nazwa zajęć umuzykalniających, które prowadzone są zgodnie z teorią uczenia się muzyki amerykańskiego muzyka jazzowego i pedagoga Edwina Eliasa Gordona. To właśnie on podczas prowadzenia swoich muzycznych zajęć zauważył, że dzieci potrafią uczyć się muzyki tak jak uczą się języków. W skrócie polega to na tym, że mówiąc do dziecka po polsku, będzie ono powtarzać pojedyncze dźwięki, sylaby, a potem całe wyrazy i tworzyć z nich zdania w języku polskim. Na polu muzycznym – dziecko powtarza pojedyncze dźwięki na różnych wysokościach, potem krótkie motywy tonalne (czyli melodyczne) lub rytmiczne. A po jakimś czasie, potrafi samodzielnie tworzyć zdania muzyczne czyli melodyjki czy rytmiczne wierszyki. Na zajęciach rodzic wraz z dzieckiem aktywnie uczestniczą w zabawie z muzyką. Powtarzają krótkie motywy rytmiczne i melodyczne, śpiewają całe piosenki i rytmizują wierszyki, poruszają się. Instruktor na tych spotkaniach jest drogowskazem, sugeruje, w jaki sposób można bawić się muzyką. Prezentuje melodie w różnych skalach – i to wyróżnia zajęcia gordonowskie od innych. Istotny jest ŚPIEW, RYTM i RUCH. Gdy dziecko chwilowo nie chce brać udziału w zabawie, opiekun nie martwi się tym, tylko nadal czynnie uczestniczy w zajęciach. Po chwili bez słów bierze za rękę i przyprowadza do grupy. Prowadzenie *Ewa Wicher* WAŻNE!! Na zajęciach dorośli nie rozmawiają ze sobą.

### **PILATES**

Jak wyglądają zajęcia, dla kogo są? Zaczynamy łagodną rozgrzewką wszystkich stawów i mięśni, ze szczególnym uwzględnieniem kręgosłupa, ramion i bioder. Dzieci są na sali z mamami leżąc/siedząc/chodząc obok i patrząc na ćwiczącą mamę. Ćwiczenia prowadzone są w niskich pozycjach wyjściowych – siadzie, kłęk lub leżeniu. Dzięki temu dzieci obecne na zajęciach są bliżej mam i panuje atmosfera luźnej zabawy „w parterze”. Główna część zajęć to ćwiczenia wzmacniające. Nie pracujemy tu jednak nad obwodem bicepsa, czy rzeźbą pleców, a wzmacniamy „gorset tułowia”, czyli mięśnie dna miednicy, głębokie mięśnie brzucha oraz prostownik grzbietu (to co kobietom po porodzie jest najbardziej potrzebne). Na koniec zajęć rozluźniamy i rozciągamy wszystkie partie ciała. Ćwiczymy przy spokojnej, relaksującej muzyce. Dedykowane wszystkim mamom i nie tylko uczestniczącym razem ze swoimi dziećmi :) Prowadzenie *Justyna Czudek*