

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

<b>Data</b>	<b>Godziny zajęć (od - do)</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Temat zajęć</b>
2.12 poniedziałek	16.00 - 17.00	Warsztaty	Kreatywne zabawy z ciastoliną (dzieci od 1 r.ż.)
	18.00 - 19.00	Spotkanie ze specjalistą	Konsultacje indywidualne dla Rodziców z pedagogiem (bez dzieci*)
	14.00 - 16.00 17.00 - 18.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
3.12 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo – wydanie Mikołajkowe (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
4.12 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
5.12 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
6.12 piątek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Mikołajkowe Gordonki(dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
9.12 poniedziałek	16.00 - 17.00	Warsztaty	Twórczy Maluch (dzieci powyżej 2 lat, chętni 3-6 lat)
	14.00 - 16.00 17.00 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
10.12 wtorek	9.30 - 11.00	Spotkanie ze specjalistą	Jak zakończyć mleczną drogę
	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 9.30 11.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

11.12 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
12.12 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	11.30 - 12.30	Spotkanie ze specjalistą	Indywidualne konsultacje z terapeutą SI: Zrozumieć sygnały sensoryczne dziecka
	9.00 - 11.30 12.30 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
13.12 piątek	10.00 - 12.00	Spotkanie ze specjalistą	Z cyklu „Jem świadomie”: Wigilia z Kuchnią Mocy
	9.00 - 10.00 12.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
14.12 sobota	10.00 - 11.00	Warsztaty	Ozdoby Świąteczne - warsztaty kreatywne (dzieci 2-3 lat i chętni 3-6 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
16.12 poniedziałek	17.00 - 18.00	Warsztaty	Dekoracja Świąteczna (grupa 1)
	18.00 - 19.00	Warsztaty	Dekoracja Świąteczna (grupa 2)
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
17.12 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące) - weź ubranie na przebranie!
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
18.12 środa	9.30 - 10.30	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
19.12 czwartek	9.30 - 10.30	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
20.12 piątek	10.00 - 11.00	Warsztaty	Gimnastyka relaksacyjna
	11.00 - 12.00	Warsztaty	Taniec intuicyjny

	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
--	--------------	------	----------------------------

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

### OPIS ZAJĘĆ:

#### **KONSULTACJE INDYWIDUALNE Z PEDAGOGIEM (bez dzieci\*)**

Każdy rodzic potrzebuje wsparcia w swoim działaniu, w swoim rodzicielstwie. Są niekiedy sytuacje, kiedy rozkładamy ręce i nie wiemy co zrobić dalej. Zapraszamy na konsultacje z pedagogiem, pedagogiem specjalnym i waldorfskim, Agnieszką Bylicą, Trenerką Szkoły dla Rodziców, Absolwentką szkoły NVC (komunikacja bez przemocy), mamą trójki dzieci, które na co dzień zabierają w piękną podróż jaką jest rodzicielstwo.

#### **INDYWIDUALNE KONSULTACJE Z TERAPEUTĄ INTEGRACJI SENSORYCZNEJ**

Zapraszamy - jeśli niepokoi Cię, że: Dziecko nie lubi nosić określonych ubrań (dopasowanych, o określonej fakturze, z zamkami, metkami, szwami), Maluch nie lubi dotyku lub wręcz przeciwnie preferuje „niedźwiedzie” uściski, Dziecko unika, boi się: mycia głowy, mycia twarzy, mycia zębów, Dziecko unika pewnych faktur zarówno w zabawkach jak i na podłożu (miękkich, pluszowych), Dziecko ma problemy z zaśnięciem, Maluch nie toleruje pewnych konsystencji, boi się próbować nowe pokarmy, reaguje na nie awersją, Dziecko nie lubi być bujane, kołysane, podnoszone do góry. Prowadzenie: Anna Krauzowicz

#### **JAK ZAKOŃCZYĆ MLECZNĄ DROGĘ**

Spotkanie dla mam karmiących. Poruszymy tematykę zakończenia karmienia piersią. W programie m.in.: jak przygotować się do zakończenia karmienia piersią, kiedy jest odpowiedni moment na odstawienie od piersi z punktu widzenia mamy i dziecka ,nagle odstawienie dziecka od piersi, stopniowe odstawienie dziecka od piersi, zalecenia ekspertów. Prowadzenie: Marta Meus - Certyfikowany Doradca Laktacyjny, założycielka Tutum Centrum Zdrowia Kobiety i Dziecka. Z pasji i zawodu mgr położnictwa, specjalista pielęgniarstwa neonatologicznego, wykładowca w Szkole Rodzenia, położna środowiskowa. Swój rozwój zawodowy skupia głównie na opiece nad wcześniakiem i noworodkiem oraz na promowaniu karmienia piersią.

#### **WARSZTATY ŻYWIENIOWE Z CYKLU „JEM ŚWIADOMIE” – WIGILIA Z KUCHNIĄ MOCY**

Grudniowe warsztaty żywieniowe przyniosą tematy przygotowania świątecznych potraw i wyborów. Czy kupić przetworzone "gotowce" w sklepie? A może przygotować mniej, za to z wartościowych i naturalnych składników. Może mniej, za to razem z dziećmi i dla dzieci. Jak więc przygotować świąteczne potrawy bez przetworzonych produktów, bez konserwantów, wzmacniaczy smaku i rafinowanego cukru? Jak wybrać produkty by smakowały a jednocześnie służyły zdrowiu? Podczas warsztatów przyglądnijemy się produktom sklepowym, porozmawiamy o tym co i jak wybierać, będzie też czas na wykorzystanie tej wiedzy w praktyce, wspólne gotowanie i degustowanie! Zwolnijmy tempo i mile spędźmy ten wyjątkowy moment, bo świadomy wybór ma znaczenie – nie tylko od Święta! Prowadzenie: Dominika Sikora. Z wykształcenia mgr. inż. towaroznawca, z pasji twórcza warsztatów żywieniowych i artystyczna dusza. Autorka strony Kuchnia Mocy & Moc Twórczości. Współtwórczyni Miasta CUD i projektu Trzy Be (Blisko siebie. Blisko natury. Blisko Rodziny). Fascynuje ją starożytna wiedza z Medycyny Chińskiej i Ajurwedy, holistyczne podejście do zdrowia i różnorodność Świata. Dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem w różnych dziedzinach, pokazując, że świadomy wybór tego czym karmimy nasze ciała – nie tylko jedzeniem – ma ogromne znaczenie. Uwielbia czytać poradniki, chodzić po górach i spoglądać w gwiazdy.

#### **OZDOBY ŚWIĄTECZNE - WARSZTATY KREATYWNE (dzieci 2-3 lat, dzieci 3-6 lat)**

Zapraszamy dzieci do wzięcia udziału w kreatywnych zajęciach, podczas których będą mogły stworzyć własnoręcznie ozdoby świąteczne z masy plastycznej! To świetna okazja, aby rozwijać zdolności manualne, wyobraźnię i poczuć magię świąt. Dzięki prostym technikom maluchy będą mogły stworzyć wyjątkowe ozdoby, które będą ozdobą ich domów w czasie świąt Bożego Narodzenia.

#### **DEKORACJA ŚWIĄTECZNA**

Zapraszamy rodziców na kreatywne spotkanie! Poczujmy magię świąt, tworząc własnoręcznie świąteczną dekorację - nietuzinkową choinkę z szyszek, którą każdy będzie mógł zabrać ze sobą do domu.

**GIMNASTYKA RELAKSACYJNA (rodzice z dziećmi od 2 miesiąca lub solo)**

Gimnastyka relaksacyjna to łagodna forma ruchu połączona z ćwiczeniami oddechowymi oraz różnymi formami relaksacji. Na zajęciach spotkamy się ze sobą, ze swoim ciałem i jego potrzebami, poprzez spokojny ruch uwolnimy napięcia, zrelaksujemy ciało i umysł. Na zajęcia zapraszamy osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich. Kobiety z menstruacją oraz ciężarne lub o obniżonej sprawności fizycznej, zobowiązane są poinformować o tym nauczyciela przed rozpoczęciem ćwiczeń. Prowadzenie: Agnieszka Foltyn.

**TANIEC INTUICYJNY (rodzice z dziećmi lub solo)**

Zapraszam na wyjątkowe spotkanie, w którym będziemy ruszać się przy dźwiękach muzyki. Poprowadzi nas nasze ciało, nasze serce, nasza intuicja. W bezpiecznej przestrzeni kręgu pójdziemy za tym czego potrzebujemy, można - stać, siedzieć, ruszać się w rytm muzyki, albo w rytm swojego ciała, swoich potrzeb, można się śmiać, płakać, śpiewać, oddychać... można odpuścić na chwilę wszelkie troski i zmartwienie i pobyc z innymi kobietami. Prowadzenie: Agnieszka Foltyn

**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. Prowadzenie Krystyna Sochacka-Koza

---

**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 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 rytimizują 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, klęku 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*