**Ośrodek Ruczaj**

**ul. Rostworowskiego 13  
30-358 Kraków**

**Tel.** 12 266 09 73

**e-mail:ruczaj@ckpodgorza.pl**

**ruczaj.ckpodgorza.pl**

**Harmonogram spotkań w ramach Klubu Rodziców w marcu 2024 r.**

**WARSZTATY:**

**11.03 (poniedziałek), godz. 10.00-10.45 (dzieci 2-3 lata)**  
**Dogoterapia z Boną**

Kontakt z psem, głaskanie jego miękkiej sierści wpływa pozytywnie na dzieci, pozwala obniżyć poziom stresu i uspokaja. Dzieci w kontakcie ze zwierzęciem uczą się empatii, współpracy i cierpliwości, pracują także nad koncentracją, a wszystko to robią świetnie się bawiąc! Ponadto dogoterapia to doskonalenie sprawności ruchowej dzieci dzięki ćwiczeniom wykonywanym przez uczestnika we współdziałaniu z psem, a także stymulowanie zmysłów wzroku, słuchu i dotyku. Zajęcia poprowadzi Aldona Nowicka, pedagog i zootechnik wraz   
z Boną – psem terapeutą. Bona to czekoladowa, rodowodowa suczka rasy labrador retriever. Pies o łagodnym charakterze, kochający ludzi.

**18.03 (poniedziałek), godz. 11.30-12.15 (grupa 0-12 miesięcy), godz. 12.25-13.10 (10-22 miesiące), godz. 13.20-14.05 (grupa 23-36 miesięcy).**

**Warsztaty Sensoryczno-Rozwojowe**   
Warsztaty stymulują i wspierają rozwój niemowląt oraz budują dobrą relację między rodzicem i dzieckiem. Podczas zajęć wykorzystywana jest m.in. muzyka (piosenki w języku polskim oraz angielskim) oraz starannie dobrane ćwiczenia i zabawy sensoryczne przygotowane przez psychologa dziecięcego.

**22.03 (piątek), godz. 14.00-15.30**

**Spotkanie ze specjalistą: cykl warsztatów z dietetyczką w formie wykładu połączonego**

**z dyskusją**

Komponowanie diety dzieci 1-3 lata - omówienie ogólnych zasad żywienia   
i bilansowania diety dzieci. Neofobia żywieniowa. Wprowadzenie zasad oswajania posiłków. oraz propozycje różnych zabaw z dziećmi.

**ZAJĘCIA STAŁE:**

**4, 11, 18, 25.03 (poniedziałki), godz. 9.05-9.50 (grupa 0-3 lat), 10.00-10.45 (grupa 0-2 lat) oraz 5, 12, 19, 26 (wtorki), godz. 9.05-9.50 (grupa 0-2 lat), godz. 10.00-10.45 (grupa 0-3 lat), godz. 10.55-11.40 (grupa 1-3 lat).**

**Harmoniusz – Muzyczna Akademia Malucha,**

Zajęcia oparte na metodzie prof. E.E. Gordona,  muzyka jazzowego, pedagoga, psychologa muzyki. Podczas zajęć dzieci poznają świat muzyki i dźwięków poprzez zabawę i  ruch, dzięki którym rozwija się słuch muzyczny i wrażliwość oraz poczucie rytmu.  
Za pomocą śpiewanek i rytmiczanek dzieci odkrywają muzykę ze wszystkich stron świata.

**6, 13, 20, 27.03 (środy), godz. 10.00-10.45**

**Fitness dla mam z dziećmi**Celem zajęć jest poprawa kondycji, wzmocnienie mięśni, dotlenienie organizmu   
i zmniejszenie napięcia u dorosłych oraz efektywna zabawa i kształtowanie umiejętności ruchowych u dzieci.

**6, 20, 27.03 (środy), godz. 11.00-12.00**

**Joga dla mam z dziećmi**

Wspieramy mamy, które w pierwszych latach życia dzieci potrzebują relaksu, chcą wrócić do formy sprzed ciąży, ale nie chcą rozstawać się z maluchem. Na zajęciach Mama&Bobas Joga, każda mama może zrobić dla siebie coś wartościowego, a jednocześnie spędzi wyjątkowy czas ze swoim bobasem i innymi mamami. Atmosfera zajęć jest bardzo swobodna (masz czas na kołysanie, karmienie, przewijanie czy masaż swojego malucha). Mama będzie mogła poćwiczyć, a maluch będzie towarzyszył jej na macie. Skupiamy się na otwarciu klatki piersiowej, na prawidłowym ustawieniu sylwetki, na wzmocnieniu mięśni,   
w tym mięśni dna miednicy. Zajęcia przeznaczone dla kobiet po połogu.

**7, 14, 21, 28.03 (czwartki), godz 10.00-10.55 (grupa 0-3 lat), godz. 11.05-12.00 (grupa 0-3 lat)**

**Wyciszanki**

Zajęcia, podczas których będziemy...odpoczywać! W świecie pełnym obrazów, kolorów, zapachów i innych bodźców poszukamy przestrzeni na to, by wyciszyć się   
i zrelaksować. W trakcie zajęć wykorzystane zostaną instrumenty terapeutyczne, m.in.: misy tybetańskie, dzwoneczki Koshi i Zaphir, tank drumy oraz głos ludzki. Zanurzymy się   
w relaksujących dźwiękach, posłuchamy łagodnych melodii. Działanie wibracji instrumentów terapeutycznych jest zbadane naukowo oraz całkowicie bezpieczne dla osób w każdym wieku, a kąpiele dźwiękowe mają dobroczynny wpływ na cały organizm osób biorących w nich udział. Wśród korzyści płynących z obcowania z instrumentami terapeutycznymi wymienić można:poprawę jakości snu, ogólne wyciszenie i regulację emocji, redukcję stresu, łagodzenie dolegliwości bólowych, rozluźnienie napięć.

**1, 8, 15, 22.03 (piątki), godz. 9.05-9.50 (dzieci 1-2 lata), godz. 10.00-10.45 (dzieci 1, 5-2, 5 r.)  
SMYKO- multisensoryka ®**Zajęcia sensoryczne stymulujące wszystkie 7 zmysłów. Rodzice i opiekunowie dowiadują się, w jaki sposób prawidłowo stymulować zmysły maluszka poprzez proste aktywności i zabawę.

**1, 8, 15, 22.03 (piątki), godz. 9.05-9.50 (dzieci 1-2 lata), godz. 10.00-10.45 (dzieci 1, 5-2, 5 r.ż)  
TALENCIAKI**

Zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci, na których cały czas towarzyszą najmłodszym rodzice (opiekunowie). Kreatywny wachlarz zabaw i aktywności:ruchowych, muzycznych, plastycznych i sensorycznych dostosowany do możliwości psychofizycznych dzieci w wieku 2-3 lata. Zabawy przebiegają w swobodnej, radosnej oraz sprzyjającej rozwojowi dziecka atmosferze. Podczas zajęć wykorzystywana jest chusta animacyjna, kocyki, tunel, wstążki do tańca i cała masa innych rekwizytów. Opiekunowie aktywnie włączają się we wszystkie zabawy.

.

**1, 8, 15, 22.03 (piątki), godz. 9.05-9.50 (dzieci 1-2 lata), godz. 10.00-10.45 (dzieci 1, 5-2, 5 r.ż)**

**SmykoMaluch**

Zajęcia sensoryczne - zabawy, które pobudzają dziecięce zmysły. Skierowane  dla dzieci (od 12-36 miesiąca) Prowadzone ćwiczenia są realizowane w formie zabawy tak, aby pobudzić rozwój dziecka w zakresie rozwoju umiejętności motorycznych, zainteresowań otoczeniem oraz zadbać o  prawidłowy rozwój.  