

**Harmonogram zajęć prowadzonych w ramach realizacji zadania publicznego
pt. „Kluby Rodziców z dziećmi do lat 3” w miesiącu **LIPIEC 2025****

Data	Godziny zajęć (od - do)	Rodzaj zajęć	Temat zajęć
1.07 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
2.07 środa	10.15 - 11.15	Warsztaty	Mini Melodie (dzieci 0-3 lat) - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
3.07 czwartek	10.15 - 11.15	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
4.07 piątek	11.30 - 13.30	Spotkanie ze specjalistą	Konsultacje indywidualne z neurologopedą
	9.00 - 11.30	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
	13.30 - 14.00		
7.07 poniedziałek	17.00 - 19.00	Spotkanie ze specjalistą	Przez zabawę do serca dziecka - czyli jak bawić się twórczo i mądrze
	14.00 - 17.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
8.07 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
9.07 środa	10.15 - 11.15	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
10.07 czwartek	10.15 - 11.15	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
11.07	10.00 - 12.00	Spotkanie ze specjalistą	Jak zadbać o swoją odporność - projekt „Dzielmy się wiedzą”

piątek	9.00 - 10.00 12.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
14.07 poniedziałek	15.15 - 16.15	Warsztaty	Mini Melodie (dzieci 0-3 lat) - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	14.00 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
15.07 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące) - weź ubranie na przebranie!
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
16.07 środa	10.15 - 11.15	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
17.07 czwartek	10.15 - 11.15	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
18.07 piątek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Logorytmika (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
19.07 sobota	10.00 - 11.30	Spotkanie ze specjalistą	O roli turlanek, siłowanek i zabaw relacyjnych w życiu rodziny z małym dzieckiem
	11.30 - 12.30	Warsztaty	Bajkoterapia dla przedszkolaka (dzieci 3-6 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
21.07 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
22.07 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
23.07 środa	10.15 - 11.15	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

24.07 czwartek	10.15 - 11.15	Warsztaty	Pilates
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
25.07 piątek	10.15 - 11.45	Spotkanie ze specjalistą	Zadbaj o zdrowie swoje i rodziny - o masażu i automasażu
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
28.07 poniedziałek	14.30 - 15.30	Warsztaty	Mini Melodie (dzieci 0-3 lat) - projekt „Dzielmy się wiedzą”
	14.00 - 19.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
29.07 wtorek	11.00 - 12.00	Warsztaty	Etno Bobo (dzieci chodzące)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
30.07 środa	10.15 - 11.15	Warsztaty	Gordonki (dzieci 0-3 lat)
	9.00 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców
31.07 czwartek	10.15 - 11.15	Warsztaty	Pilates
	11.45 - 12.45	Warsztaty	Kreatywne zabawy z ciastoliną (dzieci od 1 r.ż.)
	9.00 - 11.45 12.45 - 14.00	Inne	Czas dla dzieci i rodziców

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

OPIS ZAJĘĆ:

JAK ZADBAĆ O SVOJĄ ODPORNOŚĆ - projekt „Dzielmy się wiedzą”

Budowanie odporności to proces. Jak więc zadbać o swoją odporność już teraz, latem by na jesień cieszyć się lepszym zdrowiem?

W planie spotkania: 1. Pora roku - sezonowość - zmiany. 2. Style odżywiania - jakie mamy skłonności, do czego one prowadzą. 3. Centrum naszej odporności - jelita. 4. Czynniki zaburzające równowagę. 5. Owoce, warzywa, zboża, fasolki, przyprawy - co na talerzu latem, kiedy na zewnątrz tak gorąco.

Prowadzenie: Aneta Augustyńska, konsultantka ajurwedyjska, poszerza wiedzę podczas warsztatów, szkoleń i podróży:) żona, mama dwójki nastolatków, zaangażowana w wolontariat i służenie innym poprzez konsultacje.

ZADBAJ O ZDROWIE SVOJE I RODZINY - O MASAŻU I AUTOMASAŻU

Odzyskaj lekkość i energię dzięki prostym technikom masażu i automasażu! Zapraszamy na spotkanie osoby, które chcą zadbać o zdrowie układu ruchu i dobre samopoczucie całej rodziny, dzięki prostym technikom masażu. Dowiedz się jak w naturalny sposób rozluźnić spięte plecy, kark i ramiona oraz jak poprzez dotyk wspierać regenerację i relaks. Prowadzenie: Justyna Czudek - fizjoterapeutka, instruktorka pilates i fitness, trenerka personalna, masażystka. Specjalizuje się w formach ruchu opartych na oddechu i uważności, również dla OzN.

KONSULTACJE INDYWIDUALNE Z NEUROLOGOPEDĄ (dla rodziców z dzieckiem lub bez)

Jeśli jest coś, co niepokoi Cię w rozwoju mowy Twojego dziecka, lub chcesz upewnić się, że rozwój jego komunikacji przebiega prawidłowo - zapraszam na konsultacje neurologopedyczne. Prowadzenie: Joanna Gnojek

PRZEZ ZABAWĘ DO SERCA DZIECKA - CZYLI JAK BAWIĆ SIĘ TWÓRCZO I MĄDRZE

Zapraszamy na inspirujące zajęcia, podczas których odkryjesz jak ogromną rolę odgrywa zabawa w codziennym życiu malucha. Porozmawiamy o tym jakie są rodzaje zabaw; dlaczego zabawa swobodna jest bezcenna; jak bawić się z dzieckiem, by wspierać jego emocje, wyobraźnię i rozwój społeczny a także co zrobić by zabawa z dzieckiem dawała nam dorosłym autentyczną radość. Prowadzenie: Agnieszka Bylica, pedagog, pedagog specjalny i waldorfski, Trenerka Szkoły dla Rodziców, Absolwentka szkoły NVC (komunikacja bez przemocy), mama trójki dzieci, które na co dzień zabierają ją w piękną podróż jaką jest rodzicielstwo.

O ROLI TURLANEK, SIŁOWANEK I ZABAW RELACYJNYCH W ŻYCIU RODZINY Z MAŁYM DZIECKIEM

Zastanawiasz się, jak w zabawie przekazywać dziecku czułość, bezpieczeństwo i granice? Czy wiesz, że siłowanie się i dzikie harce mogą budować relację bardziej niż niejedna rozmowa? Zapraszamy na warsztaty rodzinne, podczas których rodzice i dzieci wspólnie wejdą w świat fizycznej bliskości, radości z ruchu i naturalnej potrzeby kontaktu. To czas pełen śmiechu, dzikich harców, przewrotek i baraszkowania, a także zdobywania wiedzy na temat rozwoju, potrzeb dziecka, bezpieczeństwa i granic. Prowadzenie: Anna Krauzowicz

BAJKOTERAPIA DLA PRZEDSZKOLAKA (dzieci 3-6 lat)

Czy można zniknąć naprawdę? A może czasem wystarczy zamknąć oczy i przenieść się do świata, w którym wszystko jest możliwe? Zapraszamy dzieci w wieku przedszkolnym na niezwykle zajęcia inspirowane poruszającą historią chłopca i jego wyjątkowej przygody. Wyruszymy w podróż przez wyobraźnię, tak jak bohater książki – pełną emocji, zaskoczeń i nowych przyjaźni. Zbudujemy razem łódź wyobraźni – ruszając nią na morze ciszy, smutku i nadziei. Stworzymy plastyczne prace – magiczne wyspy, zwierzęta przyjaźni, a może miejsca, w których dzieci czują się bezpieczne. Prowadzenie: Anna Krauzowicz

MINI MELODIE (dzieci 0-3 lat) - projekt „Dzielimy się wiedzą”

Zajęcia muzyczne podczas których maluchy w radosnej i swobodnej atmosferze odkrywają świat dźwięków. Poprzez śpiew, zabawę, ruch i grę na prostych instrumentach dzieci oswajają się z różnymi melodiami, rytmami i skalami, rozwijając swoją wrażliwość muzyczną i ciekawość językową. Dodatkowo, dzięki wplecionym w zajęcia piosenkom i rymowankom w języku angielskim, naturalnie przyzwyczajają się do jego brzmienia. To czas pełen muzyki, śmiechu i bliskości, który dzieci spędzają razem z rodzicami po prostu ciesząc się dźwiękami i wspólną zabawą. Prowadzenie: Elżbieta Szombara – anglistka z wykształceniem muzycznym w zakresie fortepianu i rytmiki, laureatka konkursu śpiewu ludowego, a przede wszystkim mama dwóch córeczek, z którymi na co dzień muzykuje. Zachęcamy do zabrania kocyka lub maty dla najmłodszych dzieci, by czuły się jeszcze bardziej komfortowo. Dołączcie do nas i odkryjcie magię muzyki!

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. 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 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 rytmiczują 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*