

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

| Data                  | Godziny zajęć<br>(od - do)     | Rodzaj zajęć             | Temat zajęć                                                         |
|-----------------------|--------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1.08<br>piątek        | 11.30 - 13.00                  | Spotkanie ze specjalistą | Jak zrozumieć sygnały sensoryczne małych dzieci                     |
|                       | 9.00 - 11.30<br>13.00 - 14.00  | Inne                     | Czas dla dzieci i rodziców                                          |
| 4.08<br>poniedziałek  | 14.30 - 15.30                  | Warsztaty                | Mini Melodie (dzieci 0-3 lat) - projekt „Dzielmy się wiedzą”        |
|                       | 16.00 - 17.00                  | Warsztaty                | Twórczy Maluch (dzieci powyżej 2 lat, chętni 3-6 lat)               |
|                       | 14.00 - 16.00<br>17.00 - 19.00 | Inne                     | Czas dla dzieci i rodziców                                          |
| 5.08<br>wtorek        | 11.00 - 12.00                  | Warsztaty                | Etno Bobo (dzieci chodzące)                                         |
|                       | 9.00 - 14.00                   | Inne                     | Czas dla dzieci i rodziców                                          |
| 6.08<br>środa         | 10.15 - 11.15                  | Warsztaty                | Gordonki (dzieci 0-3 lat)                                           |
|                       | 9.00 - 14.00                   | Inne                     | Czas dla dzieci i rodziców                                          |
| 7.08<br>czwartek      | 10.15 - 11.15                  | Warsztaty                | Pilates                                                             |
|                       | 9.00 - 14.00                   | Inne                     | Czas dla dzieci i rodziców                                          |
| 8.08<br>piątek        | 10.00 - 12.00                  | Spotkanie ze specjalistą | Emocje na talerzu – jak uczucia wpływają na jedzenie naszych dzieci |
|                       | 9.00 - 10.00<br>12.00 - 14.00  | Inne                     | Czas dla dzieci i rodziców                                          |
| 11.08<br>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                                          |
| 12.08                 | 9.15 - 10.15                   | Warsztaty                | Etno Bobo (dzieci chodzące)                                         |

|                        |                               |                                          |                                                                   |
|------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| wtorek                 | 9.00 - 9.15<br>10.15 - 14.00  | Inne                                     | Czas dla dzieci i rodziców                                        |
| 13.08<br>środa         | 10.15 - 11.15                 | Warsztaty                                | Gordonki (dzieci 0-3 lat)                                         |
|                        | 9.00 - 14.00                  | Inne                                     | Czas dla dzieci i rodziców                                        |
| 14.08<br>czwartek      | 10.15 - 11.15                 | Warsztaty                                | Pilates                                                           |
|                        | 9.00 - 14.00                  | Inne                                     | Czas dla dzieci i rodziców                                        |
| 15.08<br>piątek        | Święto - Klub nieczynny       |                                          |                                                                   |
| 18.08<br>poniedziałek  | 17.00 - 19.00                 | Warsztaty                                | Czas zmian, kiedy moje dziecko idzie do żłobka/przedszkola...     |
|                        | 14.00 - 17.00                 | Inne                                     | Czas dla dzieci i rodziców                                        |
| 19.08<br>wtorek        | 11.00 - 12.00                 | Warsztaty                                | Etno Bobo (dzieci chodzące) - weź ubranie na przebranie!          |
|                        | 9.00 - 14.00                  | Inne                                     | Czas dla dzieci i rodziców                                        |
| 20.08<br>środa         | 10.15 - 11.15                 | Warsztaty                                | Gordonki (dzieci 0-3 lat)                                         |
|                        | 9.00 - 14.00                  | Inne                                     | Czas dla dzieci i rodziców                                        |
| 21.08<br>czwartek      | 10.15 - 11.15                 | Warsztaty                                | Pilates                                                           |
|                        | 9.00 - 14.00                  | Inne                                     | Czas dla dzieci i rodziców                                        |
| 22.08<br>piątek        | 10.00 - 11.30                 | <a href="#">Spotkanie ze specjalistą</a> | Indywidualne konsultacje z doradcą laktacyjnym (mama z dzieckiem) |
|                        | 9.00 - 10.00<br>11.30 - 14.00 | Inne                                     | Czas dla dzieci i rodziców                                        |
| 23.08<br><b>sobota</b> | 10.00 - 11.00                 | Warsztaty                                | Bystry Bobas (dzieci 0-3 lat)                                     |
|                        | 11.30 - 12.30                 | Warsztaty                                | Twórczo z naturą: Morskie pejzaże (dzieci 3-6 lat)                |
|                        | 9.00 - 11.30                  | Inne                                     | Czas dla dzieci i rodziców                                        |

|                       |                                |                          |                                                                  |
|-----------------------|--------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                       | 12.30 - 14.00                  |                          |                                                                  |
| 25.08<br>poniedziałek | 17.00 - 18.00                  | Spotkanie ze specjalistą | Konsultacje indywidualne dla Rodziców z pedagogiem (bez dzieci*) |
|                       | 14.00 - 17.00<br>18.00 - 19.00 | Inne                     | Czas dla dzieci i rodziców                                       |
| 26.08<br>wtorek       | 11.00 - 12.00                  | Warsztaty                | Etno Bobo (dzieci chodzące)                                      |
|                       | 9.00 - 14.00                   | Inne                     | Czas dla dzieci i rodziców                                       |
| 27.08<br>środa        | 10.15 - 11.15                  | Warsztaty                | Gordonki (dzieci 0-3 lat)                                        |
|                       | 9.00 - 14.00                   | Inne                     | Czas dla dzieci i rodziców                                       |
| 28.08<br>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<br>12.45 - 14.00  | Inne                     | Czas dla dzieci i rodziców                                       |
| 29.08<br>piątek       | 11.30 - 13.30                  | Spotkanie ze specjalistą | Konsultacje indywidualne z neurologopedą                         |
|                       | 9.00 - 11.30<br>13.30 - 14.00  | Inne                     | Czas dla dzieci i rodziców                                       |

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

### OPIS ZAJĘĆ:

#### EMOCJE NA TALERZU – JAK UCZUCIA WPŁYWAJĄ NA JEDZENIE NASZYCH DZIECI

Dzieci nie jedzą w próżni – ich apetyt, preferencje i nawyki żywieniowe są ściśle związane z emocjami. Stres, radość, lęk, znudzenie czy napięcie mogą wpływać na to, ile i co jedzą. Na spotkaniu poznasz emocjonalne aspekty jedzenia oraz narzędzia do wspierania zdrowych relacji dziecka z jedzeniem. Podczas spotkania: Dowiesz się, jak emocje wpływają na apetyt dziecka – zarówno w kierunku przejadania się, jak i braku apetytu; Poznasz różnice między głodem fizycznym a emocjonalnym; Przyjrzyj się własnym nawykom i przekonaniom dotyczącym jedzenia – i jak mogą one wpływać na dziecko; Nauczysz się, jak wspierać dziecko w rozpoznawaniu emocji bez sięgania po jedzenie jako sposób na ich regulację; Otrzymasz praktyczne wskazówki, jak tworzyć atmosferę sprzyjającą zdrowemu jedzeniu w domu. Prowadzenie: Anna Patrzalek - dietetyk dziecięcy, terapeuta integracji sensorycznej. 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.

**JAK ZROZUMIEĆ SYGNAŁY SENSORYCZNE MAŁYCH DZIECI?**

Spotkanie dla osób, które chcą: - zrozumieć, czym jest integracja sensoryczna małych dzieci i jak wpływa na codzienne zachowanie; - nauczyć się rozpoznawać sygnały sensoryczne – od przestymulowania po poszukiwanie bodźców; - dowiedzieć się, jak wspierać rozwój zmysłów dziecka w prosty, naturalny sposób – poznać konkretne techniki i zabawy sensoryczne z wykorzystaniem tego co zazwyczaj mamy w domu; - wzmocnić swoje poczucie kompetencji i zaufanie do własnej intuicji jako rodzica. Prowadzenie: Anna Krauzowicz

**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 waldorskim, 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 DORADCĄ LAKTACYJNYM (mama i dziecko)**

Spotkanie skierowane jest dla Mam w trakcie laktacji, które nurtują pytania odnośnie przebiegu karmienia lub zauważyły u siebie niepokojące objawy (np. ból w trakcie karmienia, dyskomfort w obrębie gruczołu piersiowego, niewygodna pozycja do karmienia, niewystarczająca laktacja) lub u dziecka (np. nerwowość, trudności z przystawianiem, małe przyrosty masy ciała, bardzo krótkie lub częstsze zgłaszanie się do piersi). Konsultacja odbywa się w obecności mamy i dziecka. Warto zabrać ze sobą książeczkę zdrowia i ewentualne akcesoria, które są używane przy karmieniu. 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. Swoją karierę zawodową skupia głównie na opiece nad wcześniakiem i noworodkiem oraz na promowaniu karmienia piersią.

**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

**CZAS ZMIAN, KIEDY MOJE DZIECKO IDZIE DO ŻŁOBKA/PRZEDSZKOLA...**

Przed nami wrzesień. Zazwyczaj to pierwsze dni pobytu dziecka w żłobku czy przedszkolu. Są one najczęściej ogromnym stresem dla niego samego jak i dla nas Rodziców. Zapraszamy na rozmowę w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze – o naszych rozterkach, podjętych a może wciąż nie - decyzjach, o towarzyszących uczuciach, niepokoju, a także o tym co nam pomaga, co nas wzmacnia w tym wyjątkowym czasie. Niech spotkanie będzie okazją do poznania się wzajemnie, do poznania mam, których dzieci idą do tego samego żłobka/przedszkola, do wymiany doświadczeń i znalezienia wsparcia. Spotkanie poprowadzi Agnieszka Bylica, pedagog, pedagog specjalny i waldorski.

**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!

**BYSTRY BOBAS (dzieci 0-3 lat)**

To zajęcia sensoryczno-rozwojowe, które stymulują i wspierają rozwój psychofizyczny niemowląt i małych 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, podpowiadamy rodzicom, jak mogą bawić się z maluchami w domu. Zajęcia są wspaniałą okazją do pierwszych kontaktów dzieci w grupie rówieśniczej, spędzenia miłego czasu wspólnie z innymi rodzicami, a ponadto dostarczają wszystkim dobrej zabawy!

### **TWÓRCZO Z NATURĄ (dzieci 3-6 lat)**

Kreatywne zajęcia plastyczno-sensoryczne inspirowane otaczającą nas przyrodą, podczas których odkrywamy piękno natury i uczymy się twórczo korzystać z jej darów. Będziemy tworzyć z liści, patyków, kamyczków i innych naturalnych materiałów. To okazja do rozwijania kreatywności, poznawania świata natury i pracy z różnorodnymi strukturami. Zabawy wspierają małą motorykę, koncentrację oraz wrażliwość na otaczające nas piękno.

### **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 Eliaasa 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 i 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, 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*