**Ośrodek Kultury 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 maju 2024 r.**

**WARSZTATY:**

**Termin: 13 maja (poniedziałek), godz. 11:30-12:15 (grupa 0-12 miesięcy), godz. 12:25-13:10 (10-24 miesiące), godz. 13:20-14:05 (grupa 25-36 miesięcy).**

**Warsztaty Sensoryczno-Rozwojowe**   
**Opis:** 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.   
**Prowadzenie**: **Joanna Kaleta-** psycholog dziecięcy.

**Termin: 20 maja (poniedziałek), godz. 10:00-10:45 – dzieci 2-3 lata**  
**Dogoterapia z Boną**

**Opis:** 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.

**Prowadzenie: Aldona Nowicka**, zootechnik, tyflopedagog, oligofrenopedagog, dogoterapeuta.

**Termin: 26 maja (niedziela), godz. 11:00-11:45**

**Rodzinne warsztaty muzyczne „JAM SESSION”**

**Opis:** Zapraszamy do wzięcia udziału w pierwszym koncercie Wielkiej Orkiestry Improwizowanej. Przyjdź, usiądź i zagraj razem z nami. Daj się ponieść dźwiękom. Stukaj, pukaj, brzdąkaj, mrucz pod nosem, pogwizduj do rytmu lub uderzaj w bęben ile sił.

**Prowadzenie: zespół KUKU**

**ZAJĘCIA STAŁE:**

**Termin: 6, 13, 20, 27 maja (poniedziałki), godz. 9:05-9:50 – grupa (0-3 lat), 10: 00-10: 45 – grupa (0-2 lat) i 7, 14, 21, 28 maja (wtorki), godz. 9: 05-9: 50 – grupa (0-2 lat), 10: 00-10: 45 – grupa (0-3 lat), 10:55-11:40 – grupa (1-3 lat).**

**Harmoniusz – Muzyczna Akademia Malucha**

**Opis:** 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.  
**Prowadzenie: Anna Szwugier** (zajęcia w poniedziałki), z wykształcenia pedagog, ukończyła szkołę muzyczną II-go stopnia w klasie fletu poprzecznego. Od kilku lat prowadzi zajęcia oraz koncerty umuzykalniające dla małych dzieci oparte na teorii E. E. Gordona;

**Maria Broniewska** (zajęcia we wtorki), absolwentka Szkoły Muzycznej II stopnia, ukończyła kurs gordonowski, jest członkiem Polskiego Towarzystwa Edwina E. Gordona.

**Termin: 8, 15, 22, 29 maja (środy), godz. 10:00-10:45**

**Fitness dla mam z dziećmi**

**Opis:** Celem zajęć jest poprawa kondycji, wzmocnienie mięśni, dotlenienie organizmu   
i zmniejszenie napięcia u dorosłych oraz efektywna zabawa i kształtowanie umiejętności ruchowych u dzieci.

**Prowadzenie: Justyna Czudek**, fizjoterapeutka, trenerka personalna, instruktorka rekreacji ruchowej fitness i pilates, absolwentka kursów organizowanych przez Pilates Institute   
w Wielkiej Brytanii.

**Termin: 15, 22, 29 maja (środy), godz. 11:00-12:00**

**Joga dla mam z dziećmi**

**Opis:**  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.

**Prowadzenie: Miś Jogin – Anna Wołos,**  instruktor jogi dla dzieci i dorosłych, jogi rodzinnej i  mama&bobas.

**Termin: 9, 16, 23 maja (czwartki), godz 10:00-10:55 – grupa (0-3 lat); 11:05-12:00 – grupa (0-3 lat)**

**Wyciszanki**

**Opis:** 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.

**Prowadzenie:** **Aleksandra Denkowicz**, pedagożka, edukatorka artystyczna, muzyk. Pod szyldem „Dźwięki Życia" prowadzi warsztaty oraz sesje z wykorzystaniem instrumentów terapeutycznych oraz masaże misami tybetańskimi. Absolwentka wielu kursów z zakresu dźwiękoterapii, muzykoterapii oraz edukacji artystycznej.

**Termin: 10, 17, 24 maja (piątki), godz. 9:05-9:50 – dzieci 1-2 lata; godz. 10: 00-10: 45 – dzieci 1, 5-2, 5 roku  
SMYKO- multisensoryka ®Opis:** Zajęcia sensoryczne stymulujące wszystkie 7 zmysłów. Rodzice i opiekunowie dowiadują się, w jaki sposób prawidłowo stymulować zmysły maluszka poprzez proste aktywności i zabawę.**Prowadzenie: Katarzyna Wróbel,** psycholog, pedagog specjalny, oligofrenopedagogik, pedagog wczesnoszkolny.

**Termin: 10, 17, 24 maja (piątki), godz. 9:05-9:50 – dzieci 1-2 lata; godz. 10:00-10:45 – dzieci 1, 5-2, 5 roku  
TALENCIAKI**

**Opis:** 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.

**Prowadzenie:** **Katarzyna Wróbel**, psycholog, pedagog specjalny, oligofrenopedagog, pedagog wczesnoszkolny.

**Termin: 10, 17, 24 maja (piątki), godz. 9:05-9:50 – dzieci 1-2 lata; godz. 10:00-10:45 – dzieci 1, 5-2, 5 roku**

**SmykoMaluch**

**Opis:** 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.    
**Prowadzenie:** **Justyna Lupa**, terapeuta zajęciowy, SI oraz terapeuta ręki, prywatnie mama.