

WAKACYJNY ROZKŁAD JAZDY ALLEGRO

„Gimnastyka korekcyjna” - profilaktyka wad postawy dzieci i młodzieży.

Cel: Podniesienie ogólnej sprawności i wydolności organizmu, nauka aktywnego odpoczynku oraz metod rozciągania podczas lekcji.

Efekt: zwiększenie siły mięśniowej, wzmacnianie gorsetu mięśni tułowia oraz obręczy kończyn górnych i dolnych, utrwalenie przyjmowania prawidłowej postawy w różnych pozycjach.

Grup wiekowe: 7-10, 11-15 lat

Terminy: 03.07. -14.07.2017, 21.08.-31.08.2017

Miejsce: ul. Zachodnia 2G, siedziba Przedszkola Integracyjnego „Tęczowy Promyk”

Czas trwania 1 cyklu warsztatów: 8 godzin tj. 2godz/tydzień

Trener: mgr Agata Szlesińska -fizjoterapeuta

„Ładnie piszę!” – poprawa zdolności manualnych i grafomotorycznych

Cel: poprawa koordynacji wzrokowo - ruchowej, sprawności motorycznej ręki piszącej, utrwalanie prawidłowego chwytu narzędzia pisarskiego oraz prawidłowej postawy ciała podczas pisania.

Efekt: zwiększenie zdolności manualnych i grafomotorycznych uczestników

Grupy wiekowe: 7-10, 11-15 lat

Termin zajęć: od 18.07 do 9.08 (8 spotkań po 45 min w terminach: 18, 19, 25, 26 lipiec, 1,2,8,9 sierpień)

Miejsce: ul. Cieszyńska 3A, siedziba Poradni Allegro

Czas trwania 1 cyklu warsztatów: 8 godzin/tydzień

Trener: mgr Marta Kryńska - pedagog

„Terapia ręki” - usprawnianie umiejętności samoobsługowych i grafomotorycznych”

Cel: poprawa umiejętności samoobsługowych i grafomotorycznych, usprawnienie ruchów w zakresie dużej motoryki- zwiększanie siły mięśniowej, pobudzanie czucie głębokiego, usprawnianie ruchów w zakresie motoryki małej- rozwijanie zdolności manipulacyjnych, stymulacja dotykowa dłoni, polepszenie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Efekty: lepsze trzymanie narzędzia pisarskiego, poprawa czynności manipulacyjnych dłoni, poprawa koordynacji i współdziałania rąk.

Terminy(do wyboru): 3.07-13.07, 17.07-27.07

Grupy wiekowe: 6-10 lat

Miejsce: ul. Cieszyńska 3A, siedziba Poradni Allegro

Czas trwania 1 cyklu: 8x45 min (2 razy w tyg)

Trener: mgr Karolina Grabowska – logopeda,

„Jak zrobić odpowiednie wrażenie na innych!” - warsztat autoprezentacji

Cel: poznanie strategii wywierania wrażenia na innych (gesty, mimika, intonacja, kontakt wzrokowy, ubiór) oraz 6 zasad skutecznej autoprezentacji, uzyskanie wiedzy na temat najczęściej popełnianych błędów w autoprezentacji oraz na temat tego jak ich unikać a także praktyczne sposoby radzenia sobie z treścią w czasie autoprezentacji.

Efekty: rozwój umiejętności autoprezentacji oraz uświadomienie sobie skutków własnych oddziaływań na zachowania innych ludzi.

Terminy(do wyboru): 3.07-13.07, 17.07-27.07.2017 r.

Grupy wiekowe: 15-16, 17-19, 20 – bez ograniczeń ☺

Miejsce: ul. Cieszyńska 3A, siedziba Poradni Allegro

Czas trwania 1 cyklu: 8x45 min (2 razy w tyg)

Trener: mgr Justyna Wiktoruk – psycholog, pedagog

Temat: „Jak mnie słyszą tak mnie piszą” – warsztat z zakresu technik mówienia.

Cel: poprawa prawidłowej artykulacji poprzez ćwiczenia z zakresu emisji głosu, w tym ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, związane z intonacją i modulacją głosu.

Efekty: większa świadomość posługiwania się własnym głosem

Termin: 3 – 14.07.2017 r. (4 spotkania x 90 min)

Grupy wiekowe: 10-13, 14-16

Miejsce: ul. Cieszyńska 3A, siedziba Poradni Allegro

Trener: mgr Anna Żukowska - logopeda i mgr Karolina Grabowska - logopeda

„Logorytmika” – słowo, ruch, muzyka.

Cel: usprawnienie ogólnej kondycji psychicznej i fizycznej dziecka, kształtowanie umiejętności językowo – słuchowo – ruchowych, stymulacja myślenia i mowy.

Efekty: ćwiczenia logorytmiczne rozwijają percepcję i pamięć słuchową oraz koordynację słuchowo – ruchową, poprawiają koncentrację uwagi niezbędną do nauki, uczą pracy w grupie, sprzyjają rozwojowi społecznemu.

Terminy 31.07 – 10.08 (8 spotkań x 45 min)

Grupy wiekowe: 5-6, 6-7, 7-8,

Miejsce: ul. Cieszyńska 3A, siedziba Poradni Allegro oraz ul. Zachodnia 2G (siedziba Przedszkola Integracyjnego „Tęczowy Promyk”)

Trener: mgr Anna Żukowska –logopeda, trener logorytmiki

„Idę do szkoły” – trening umiejętności szkolnych dla przyszłych pierwszoklasistów

Cel: przygotowanie dziecka do nauki czytania, pisania i liczenia poprzez rozwijanie zdolności logiczno – matematycznych, wspomaganie rozwoju mowy i myślenia, trening skupienia uwagi i zapamiętywania, rozwijanie wyobraźni i motywacji i pracy. podczas zajęć stosowane będą różnorodne metody pracy i zabawy.

Efekty: wzmacnianie gotowości do nauki w szkole poprzez rozwianie kompetencji społecznych i emocjonalnych a tym samym lepszy start w pierwszej klasie

Terminy: lipiec 2017 r.

Grupy wiekowe: 6-7 lat

Miejsce: ul. Cieszyńska 3A, siedziba Poradni Allegro

Trener: mgr Anna Kaczanowska – pedagog, trener TUS

„Poznaj siebie” – trening umiejętności społecznych dla uczniów klas I-II oraz III-IV

Cel: wspomaganie rozwoju samoświadomości u dzieci oraz przygotowanie do budowania satysfakcjonujących relacji z otoczeniem.

Efekty: Uczestnictwo w programie pomoże dzieciom szybciej rozpoznawać i wyrażać swoje uczucia, rozwiązywać konflikty w szkole i w domu, budować adekwatną samoocenę i poczucie własnej wartości oraz nawiązywać pozytywne relacje z rówieśnikami.

Terminy: lipiec 2017 r.

Grupy wiekowe: 5-6, 7-8, 9-10 lat

Miejsce: ul. Cieszyńska 3A, siedziba Poradni Allegro

Trener: mgr Anna Kaczanowska – pedagog, trener TUS

„Jak mówić nie” – trening asertywności.

Cel: nauka jasnego wyrażania opinii, krytyki, pragnień, odmawiania sugestiom i prośbom innych oraz rozwijanie samoświadomości,

Efekty: poprawa umiejętności komunikowania własnych potrzeb oraz radzenia sobie w kontaktach z innymi ludźmi a także rozwijanie umiejętności realistycznego patrzenia na własne możliwości.

Terminy(do wyboru): 31lipiec 2017- 4 sierpień 2017 i 7 sierpień- 11 sierpień 2017

Grupy wiekowe: 8-10, 11-13 lat

Miejsce: ul. Cieszyńska 3A, siedziba Poradni Allegro

Czas trwania 8 godzin (2godz./tydzień)

Trener: mgr Kinga Włodkowska – psycholog, trener TUS