**„ Jak aktywnie spędzić czas z dzieckiem w Zgierzu?”**

W dzisiejszych czasach, gdy główną formą rozrywki dla dzieci jest internet i telewizja, istotne jest, by szukać alternatywnych form spędzania czasu wolnego z dziećmi. Bardzo ważne jest, dla budowania prawidłowych i silnych relacji
z dziećmi wspólne spędzenie czasu. Sprawmy, by nasze dzieci miały piękne wspomnienia z dzieciństwa, oraz pokażmy im, że najlepszym odpoczynkiem jest aktywność fizyczna na świeżym powietrzu. Wypracujmy z dziećmi zdrowe nawyki, które będą im towarzyszyły przez całe życie. Poniżej przedstawiamy listę naszych propozycji:

1. Wybierzmy się na wspólny spacer, podczas którego porozmawiajmy, pokażmy dziecku okolicę, piękno otaczającej przyrody. Przy okazji spaceru można skorzystać z dodatkowych atrakcji występujących na danym obszarze. Dobrymi miejscami na spacer są:
* **PARK MIEJSKI W ZGIERZU** – to doskonałe miejsce do spacerów po specjalnie wyznaczonych ścieżkach spacerowych. Można tu świetnie się bawić na bogato wyposażonym placu zabaw, grać w golfa na mini polu golfowym, biegać, pływać po stawie na kajakach, rowerach wodnych czy łódkach elektrycznych (bez specjalnych uprawnień). Można również jeździć na rowerze, rolkach, hulajnodze, po ścieżce rowerowej prowadzącej dookoła stawu. Warto również odwiedzić „nową” część parku miejskiego od ulicy 1-go Maja, gdzie możemy skorzystać z nowoczesnego skate parku, siłowni na świeżym powietrzu, placu zabaw, trampolin, gier ruchowych chodnikowych, zagrać w szachy na specjalnie przygotowanych do tego stołach. Ze wszystkich wymienionych propozycji można skorzystać bezpłatnie, za wyjątkiem pływania po stawie na sprzętach wodnych.
* **MALINKA W ZGIERZU** - to nowoczesne miejsce odpoczynku
i rekreacji. To doskonałe miejsce do spacerów, które można odbywać
w okolicznych lasach czy na samym obiekcie, po wyznaczonych ścieżkach spacerowych. Znajdują się tutaj cztery kąpieliska, podzielone na głębokości dostosowane do wieku tych najmłodszych jak i najstarszych. Kąpieliska są strzeżone przez ratowników wodnych. Dodatkowo można skorzystać z możliwości jakie daje nam duża plaża oraz park wodny. Można tutaj doskonale bawić się na nowoczesnym placu zabaw, mini ściance wspinaczkowej. Znajdują się tu boiska do piłki siatkowej, nożnej i koszykowej. Można również grać w badmintona, pływać po stawie na kajakach, rowerach wodnych czy łódkach elektrycznych (bez specjalnych uprawnień). Można również biegać, jeździć na rowerze, rolkach, hulajnodze, po ścieżce rowerowej prowadzącej dookoła stawu. W lesie znajduje się sportowy tor przeszkód. Ze wszystkich wymienionych propozycji można skorzystać bezpłatnie, za wyjątkiem pływania po stawie na sprzętach wodnych.
* Kolejną propozycją jest również spacer do lasu, gdzie dziecko może wdychać świeże powietrze podczas aktywnych zabaw z rodzicem. Zachęcamy również do obserwacji przyrody, napotkanych zwierząt czy zbierania grzybów.
* **HISTORYCZNY SPACER PO ZGIERZU** - to bardzo ciekawa forma spędzania wolnego czasu, gdzie podczas spaceru możemy poznać ciekawostki z historii naszego miasta. Zachęcamy do odwiedzania takich miejsc jak Miasteczko Tkaczy, **Muzeum Miasta Zgierza**, czy **Kościół Świętej Katarzyny w Zgierzu**. W kościele tym podczas nocy muzeów można bezpłatnie wejść na wieżę widokową i podziwiać panoramę miasta. W **Miasteczku Tkaczy** znajduje się również **Muzeum Miejsca Parku Kulturowego Miasto Tkaczy**, gdzie można zapoznać się z techniką produkcji sukna i przenieść się w czasie do XIX wiecznego salonu domu rękodzielniczego w stylu Biedermeier postrzygacza sukna Mikołaja Hermansa.  W muzeum prezentowane są również eksponaty z tej epoki. W drugiej części Muzeum Miejsca można zapoznać się z procesem rewitalizacji Parku Kulturowego Miasta Tkaczy. Odwiedzający mogą się zapoznać: z zasadami translokacji drewnianych domów tkaczy, sposobem kształtowania krajobrazu kulturowego dawnej osady tkackiej, wpływem odnowy krajobrazu na rozwój gospodarczy i społeczny rewitalizowanej dzielnicy. Można tu również odwiedzić **Muzeum Lalek** czy napić się ciepłej herbaty i zjeść ciastko w „Bistro u Tkaczy”. Miasteczko tkaczy organizuje również imprezy plenerowe, wystawy czy spacery po mieście z przewodnikiem.

II. Spędźmy wspólnie czas podczas aktywności fizycznej i intelektualnej. Polecamy odwiedzić takie miejsca jak:

1. **CENTRUM KULTURY DZIECKA** – gdzie można skorzystać z zajęć dla dzieci:

# AKADEMIA MAŁEGO ARTYSTY

Popołudniowe zajęcia plastyczne. Podczas warsztatów uczestnicy i uczestniczki mają szansę pracować wieloma technikami plastycznymi z wykorzystaniem różnorodnych materiałów. Tworzone są recyklingowe zabawki oraz prace plastyczne z gliny, czy nawet makaronu i cukru. Na zajęciach nie zabraknie również tradycyjnych prac z bibułą, kolorowym papierem, plasteliną oraz kółkami origami.

# ZAJĘCIA RYTMICZNO-MUZYCZNE

Zajęcia taneczne kształtujące koordynację ruchową, muzykalność oraz twórcze wyrażanie siebie. Podczas treningów tanecznych dzieci uczą się ciekawych choreografii, prezentowanych niejednokrotnie na różnego rodzaju pokazach
i wydarzeniach miejskich.

**BALET** – zajęcia dzięki, którym można poznać podstawowe ćwiczenia taneczne wzbogacone o zabawy, które wypracowują równowagę, poprawną postawę
i sylwetkę oraz siłę mięśni. Rozwijają one koordynację ruchową, równowagę, poprawną postawę i sylwetkę oraz siłę mięśni.

**BAJKOBRANIA –** cykl spotkań z teatrem dla dzieci.

1. **STARY MŁYN ZGIERZ** – udajmy się razem ze swoją pociechą do **kina**, a przed lub po seansie można udać się na „małe co nieco” do Kawiarni Młynek na lody, ciastko czy ciepłą herbatę.
2. **MOSIR ZGIERZ** – miejskie **lodowisko** Zgierz ul. Wschodnia 2.
Udajmy się razem z rodziną czy przyjaciółmi na łyżwy. Nowoczesne lodowisko to świetne miejsce na aktywne spędzenie czasu na lodzie. Odbywają się tutaj również zajęcia z nauki jazdy na łyżwach.
3. **Stacja Nowa Gdynia** - to nowoczesne centrum sportu, zabawy i rekreacji. Można tu skorzystać z największego aquaparku w okolicy, sali zabaw ANCYMONDO, oraz zajęć dla dzieci takich jak: nauka pływania, **zajęcia taneczne, gimnastyka korekcyjno/kompensacyjna, badminton, wspinaczka,** t**rening obwodowy.**

Rodzice mogą ćwiczyć razem z dziećmi na wspólnych zajęciach takich jak: **joga, aktywne rowerki-  Indoor Cycling lub  bieżnie- Indoor Walking.**

1. **SALA ZABAW JEŻYK** – to doskonałe miejsce na aktywną zabawę w gronie dzieci.
2. **SPÓŁDZIELCZY DOM KULTURY SEM** – proponuje zajęcia taneczne, plastyczne dla dzieci.
3. **KIDS STUDIO**: proponuje zajęcia dla dzieci takie jak: akrobatyka, taniec z szarfami, kołami, hip hop, mix taneczny, balet.

Zgierz, ul. Andrzeja Struga 13/21 (wejście od ul. Chemików)

* 662 067 788 zgierz.kids-studio.pl e-mail: zgierz@kids-studio.pl
1. **ODORIKO** Akademia Formy i Tańca , Filia w Zgierzu -Fitness Klub FORMA Zgierz ul. Samozwaniec 18, tel. 503073521 e-mail: [forma@fitnessforma.pl](http://www.fitness-forma.pl/index-5.html)
Akademia Formy i Tańca "Odoriko" to miejsce, gdzie pod okiem doświadczonych pedagogów z Polski i z zagranicy, dzieci i młodzież mogą rozwijać swoje zdolności i zainteresowania tańcem. Poprzez naukę różnych kierunków tańca dzieci rozwijają koordynację ruchową i wrażliwość artystyczną. Uczniowie Akademii występują w programach telewizyjnych, pokazach mody oraz biorą udział w występach artystycznych na scenach teatrów łódzkich. @kredownia.com
2. **ZGIERSKI I OZORKOWSKI KLUB KARATE:**

zajęcia dla dzieci od 5 do 7 lat odbywają się:

we wtorki – godz. 16.30 Szkoła Podstawowa Nr 12, ul. Staffa 26,

w czwartki – godz. 16.30, Szkoła Podstawowa Nr 1, ul. Piłsudskiego 1.

**7. KLUB SPORTOWY WŁÓKNIARZ ZGIERZ** – Akademia Futbolu przy współpracy z Klubem Sportowym Widzew Łódź - zajęcia dla dzieci z piłki nożnej.

**8. KLUB SPORTOWY BORUTA** – zajęcia dla dzieci z piłki nożnej.

1. **PROFESJONALNE TRENINGI PIŁKARSKIE BEPRO** – zajęcia z piłki nożnej dla dzieci.
2. **SPORTOWY KLUB TAEKWON-DO SILLA** przy Szkole Podstawowej
Nr 8 w Zgierzu

Zajęcia z Taekwon-do dla dzieci 5-6 letnich odbywają się w poniedziałki 16:15-17:00

1. **Like Konik** - Dąbrówka Wielka , Wycieczkowa 7, Elżbieta Gałązka tel. 602 733 180, zajęcia z koniem dla dzieci

**III.** Możemy również zorganizować dla całej rodziny bliższe i dalsze wypady turystyczne. Pomysłów na wycieczki jest dużo, możemy z powodzeniem co weekend gdzieś się wybrać.

**Jednodniowy wypad za miasto**

1. **Mikrokosmos** Park Edukacyjno – Rozrywkowy w Ujeździe
2. **Wycieczki rowerowe** w Parku Hellenów
3. **Wycieczki rowerowe** do Arturówka

# 3. Wioska Indiańska w Chociszewie

1. **Dolina Skrzatów** we Florentynowie / Chociszew
2. **ZOO Safari** w Borysewie
3. Fajna strona dla rodziców **„ DZIECIAKI W PLECAKI”** – propozycje wyjazdów z dziećmi
4. Atrakcje w **Centrum Zabaw dla Dzieci LEOPARK** w Rzgowie www.leopark.pl/galeria\_rzgow.html

Atrakcje w Centrum Zabaw dla Dzieci LEOPARK w Rzgowie. LEOPARK to największa sala zabaw w okolicach Łodzi. Na dzieciaki czekają ogromne zjeżdżalnie, bitwa na armatki pneumatyczne, wyścigi na torze gokartowym, skoki na profesjonalnych trampolinach, ogromny labirynt z przeszkodami oraz wiele innych wspaniałych atrakcji.

# Candy Park Rzgów

Na powierzchni ponad 2000 mkw. Z najdą się gigantyczne dmuchańce, siedem salek urodzinowych i kawiarnia Candy Cafe dla rodziców i opiekunów. Candy Park, największy tego typu zadaszony obiekt rozrywkowy w regionie, usytułowany będzie w budynku obok Ptak Outlet, a wśród dmuchanych atrakcji znaleźć będzie można między innymi gigantyczny tor przeszkód, basen z piłeczkami, labirynt czy wysoką na 8 metrów zjeżdżalnię, a na młodsze dzieci czekać będą zakręcona karuzela oraz Strefa dla Najmłodszych. Oferta Candy Parku obejmować będzie również organizację urodzin – do dyspozycji gości oddane zostaną wygodne salki urodzinowe oraz pięć zróżnicowanych pakietów. Specjalnie z myślą o ciekawych świata dzieciach, na terenie Candy Park odbywać się będą wyjątkowe Candy Warsztaty – niesamowite lekcje produkcji cukierków, podczas których dzieci na własne oczy przekonają się jak powstają ich ulubione łakocie oraz własnoręcznie wykonają kolorowe lizaki.

Candy Park otwarty będzie siedem dni w tygodniu w godzinach 10:00 – 21:00, szczegółowe informacje znaleźć można na stronie [www.candypark.pl](http://www.candypark.pl/)

# Park Rozrywki Mandoria w Rzgowie.

# Łódzkie Zoo.

1. **Termy w Uniejowie.**
2. **Termy w Poddębicach.**
3. **Dobronianka –** park rozrywki, mini ZOO.
4. **Teatr dla dzieci Picolo w Łodzi.**
5. **Teatr Lalek Arlekin w Łodzi.**
6. **Teatr Pinokio w Łodzi.**
7. **Baśniowa Kawiarenka.**
8. **Teatr Mały w Łodzi.**

Opracowanie:

mgr Patrycja Jagusińska

mgr Małgorzata Lewandowska