

# Uczta dla zmysłów

**Uczta dla zmysłów to projekt, w którym udział biorą dzieci, młodzież i osoby dorosłe z niepełnosprawnościami z Koła Smoki. Zajęcia współfinansowane ze środków PFRON łączą w sobie warsztaty ceramiczne i trening fitness.**

Glina jest materiałem niezwykle plastycznym, a dzięki temu – wdzięcznym dla rąk każdego artysty, który poprzez wyrabianie, wałkowanie i wyciskanie rozwija swoją sprawność manualną. Poprzez taką aktywność twórczą każdy uczestnik doskonali koordynację wzrokowo-ruchową, uczy się wyrażać emocje, rozwija wyobraźnię, ćwiczy koncentrację i planowanie przestrzenne. Na warsztatach ceramicznych uczestnicy będą kontynuować prace z gliną – stworzą świeczniki, miseczki oraz indywidualne dzieła. Każdy z nich wykona minimum trzy prace.

Z kolei warsztaty fitness to treningi pod postacią tańca stanowiące ciekawą alternatywę dla klasycznej gimnastyki. Podczas zajęć uczestnicy uczą się koordynacji ruchowej poprzez taniec w rytm muzyki – w czasie trwania cyklu wykonają co najmniej dwa krótkie układy taneczne. Spotkania rozpoczynają się rozgrzewką przygotowującą ciało do ćwiczeń, następnie instruktor przedstawia podstawowe ruchy taneczne. Fitness ma stanowić przede wszystkim formę niewymuszonej przyjemności, która dodatkowo korzystnie wpływa na rozwój.

Dwa skrajnie zróżnicowane warsztaty pobudzają zmysły poprzez zdolność do rejestrowania bodźców z zewnątrz w postaci dotyku gliny, słuchania energicznej muzyki oraz tworzenia choreografii. Zwieńczeniem tych działań będzie wystawa ceramiki i przedstawienie układów tanecznych podczas tegorocznego spotkania wigilijnego.

