

„EFEKTYWNA I BEZPIECZNA NAUKA W DOMU”

Poradnik dla rodziców – sposoby na zabawy z dziećmi w domu

Te trudne dla wszystkich dni można wykorzystać na rodzinną integrację. Dyskomfort spowodowany brakiem możliwości wyjazdu do kina czy na salę zabaw może stać się punktem wyjścia do budowania relacji i poszukiwania wspólnych pasji. Od czego zacząć? Wiadomo, że od wspólnej zabawy, ale nie zapominajmy i o obowiązkach. Oczywiście każda rodzina jest inna i każdą może interesować coś zupełnie innego. Nie zapominajmy, że dom to miejsce, w którym wszyscy mieszkańcy mają prawo do swojego zdania i swoich wyborów. Warto więc zrobić burzę mózgów, by każdy miał szansę wskazać, co chciałby robić wspólnie z innymi. Rodzinne aktywności trzeba potem planować tak, aby każdy miał swoje „pięć minut”.



1. **Zacznijcie dzień od ruchu** 15 minut wspólnej porannej gimnastyki przy otwartym oknie pomoże dobrze rozpocząć dzień. I dzieciom, i rodzicom. A i śmiechu przy tym będzie mnóstwo!
2. **Planszówki to oczywistość** Musiały znaleźć się na tej liście. Rozrywka dla całej rodziny i gimnastyka umysłu. Nawet jeśli domowe gry już się dzieciom znudziły, to bez wychodzenia z domu można z sieci pobrać proste planszówki do druku. Można też stworzyć własną, tylko waszą, autorską grę planszową.
3. **Puzzle** – najlepszy na świecie zabójca nudy. A przy tym ćwiczenie cierpliwości, koncentracji, pracy w grupie. Ważne, żeby nie zostawiać z tą zabawą dziecka samego, bo szybko się zniechęci.
4. **Budowanie z klocków** Banał? Tak, ale uwierzcie, że dla dzieci to będzie prawdziwy hit, jeśli rodzice usiądą z nimi na podłodze i wspólnie zaczną budować zamkową fortecę. Zazwyczaj rzucamy dzieciom „pobaw się klockami”. Tym razem będzie inaczej. I w tym cały smaczek!
5. **Organizowanie zawodów** Dzieci uwielbiają rywalizację, więc nieważne czy będzie to konkurs na najwyższą wieżę z klocków, domek z kart, czy kto najszybciej posprząta swój pokój. Emocji na pewno nie zabraknie.



„EFEKTYWNA I BEZPIECZNA NAUKA W DOMU”

Poradnik dla rodziców – sposoby na zabawy z dziećmi w domu c.d.

6. **Zaangażowanie dzieci do pomocy** Rozpakowywanie zmywarki, wspólne wieszanie prania, mycie auta (jeśli macie swoje podwórko), wiosenne porządki w szafie malucha efektywnie zajmą czas i uczą obowiązków.

7. **Maraton filmowy** Czyli coś, co lubią tak samo i dzieci, i rodzice. Przygotowanie takiego maratону także może stać się przyjemnym rytuałem: zdrowe napoje, coś do chrupania, kolorowe przekąski albo małe kanapeczki, do tego kanapa na środku salonu i wspólne wybieranie tytułów.

8. **Wspólne zabawy w kuchni** Czy próbowaliście kiedyś upiec ciasto albo ciasteczka wspólnie z dzieckiem? Maluchy zazwyczaj preferują robienie ciasta kruchego albo drożdżowego. Dlaczego? Ponieważ to ciasto się ugniata! Najpierw można zrobić niezły bałagan na stolnicy, a potem jeszcze z połączonej masy lepić prawdziwe cuda. To jak zabawa plasteliną, tylko fajniejsza. A że będzie bałagan? Pięć minut odkurzenia i po kłopotcie. Możecie też zrobić domową pizzę – przy okazji obiad gotowy.

9. **Kolorowanki, łamigłówki, zagadki** Malowanie, kolorowanie to coś, co dzieci uwielbiają. Szczególnie, jeśli pozwolimy im zaszaleć z farbami. Na podłodze rozłóż kilka kartek z dużego bloku albo arkusz szarego papieru, przyklej taśmą malarską do podłoża i daj dziecku tworzyć. Innym pomysłem jest ozdabianie kartonu - możecie stworzyć z niego np. domek dla zabawek. Aby uatrakcyjnić zabawę, możecie stworzyć własne pieczętki. Jak je zrobić? Tradycyjnie - z ziemniaka; możemy też wykorzystać kawałki gąbki. Dziecko, które sprawnie posługuje się nożyczkami, może spróbuje stworzyć ze giętych kartek ozdobne wycinanki. To zawsze robi wrażenie - odcinamy małe kawałki papieru, a po rozłożeniu widzimy dzieło sztuki.

10. **Wyprawa do muzeum** No co Wy wymyślicie?, przecież muzea są pozamykane! To prawda, ale wiele z nich udostępnia swoje zbiory, a nawet lekcje historii przez Internet. Na przykład Muzeum Powstania Warszawskiego będzie codziennie nadawać na żywo na swoim profilu Facebook. Wirtualnie zwiedzicie też m.in. Muzeum Narodowe w Warszawie, Krakowie i Wrocławiu, Muzeum Historii Polski, Zachęta czy Muzeum Archeologiczne w Biskupinie.

11. **Piknik w domu** Wszyscy kochają pikniki, a i te domowe trzeba odpowiednio przygotować. Zaletą pikniku pod dachem jest to, że można go połączyć z pidżama party. Przyda się namiot, jeśli taki macie. Będą potrzebne koce, herbatka w termosie, jakaś planszówka, książki i piknikowe przekąski. A potem przy zgaszonym świetle można jeszcze długo i szczerze rozmawiać. Bezcenne!



„EFEKTYWNA I BEZPIECZNA NAUKA W DOMU”

Poradnik dla rodziców – sposoby na zabawy z dziećmi w domu c.d.

12. **Słuchanie radia** Słuchanie radia przez dzieci jest chyba mniej popularne niż dawniej. A szkoda, bo przecież słuchanie o wiele bardziej, niż obraz na ekranie, rozwija wyobraźnię. A czego słuchać? Jest mnóstwo dziecięcych stacji internetowych dla dzieci. Można włączyć także tradycyjne radio, np. Polskie Radio Dzieciom, które przygotowało wiele dodatkowych audycji.

13. **Wirtualne zwiedzanie parków narodowych** Coś niesamowitego! Okazuje się, że możemy podejrzeć największe, najpiękniejsze parki narodowe świata bez wychodzenia z domu. Jest to możliwe dzięki programowi Google Earth i bezpłatne. A do tego naprawdę wciąga... Sprawdźcie sami.

14. **Książki i audiobooki** O zaletach czytania dzieciom nie trzeba nikogo przekonywać. A gdy głos już siada, można się wspomóc audiobookami. Słuchają ich z przyjemnością i dzieci, i rodzice.

15. **Domowy pokaz mody** Taki z profesjonalnym wybiegiem i sesją fotograficzną. I ubraniami pożyczonymi od mamy. I od taty. I jeszcze z szafki z pościelą... W tej zabawie może już spokojnie uczestniczyć i damska, i męska część rodziny.

16. **Zabawa w teatr** Przygotowanie scenariusza, ról, scenografii i aktorów to praca na wiele dni albo na jedno popołudnie. Wszystko zależy od Was. Scenariusz może być tylko luźnym zarysem fabuły, scenę zrobicie z kartonowego pudełka, a aktorzy mogą być pacynkami ze skarpet albo maskotkami. Nie musi być idealnie. Ważne, by było wesoło.

17. **Zabawy ruchowe** Wbrew pozorom można je uprawiać także w domu:

- rodzinna dyskoteka,
- rzucanie piłeczek do wiaderka albo gra w kolanko,
- ciuciubabka,
- slalom z zawiązanymi oczami,
- odbijanie baloników (rękami, nogami),
- tory przeszkód,
- zbijanie baniek mydlanych,
- przechodzenie między nitkami włóczki przywiązanej do mebli.

Te wszystkie i wiele więcej prostych zabaw dostarczą dzieciom porcji ruchu, którego tak potrzebują.

18. **Drzewo genealogiczne**

Przyjemne z pożytecznym. Dzieci uwielbiają słuchać o tym, jak mama czy tata byli w ich wieku. Wspomnienia, poszukiwanie rodzinnych powiązań, przeglądanie albumów ze zdjęciami to wspaniała integracja, a dla dzieci lekcja na temat ich korzeni.



„EFEKTYWNA I BEZPIECZNA NAUKA W DOMU”

Poradnik dla rodziców – sposoby na zabawy z dziećmi w domu c.d.

19. **Karaoke i koncert** Czy znacie kogoś, kto nie zaśmiewałby się podczas karaoke? No właśnie – dlatego to doskonała rozrywka na rodzinne popołudnie. A jeśli zdecydujecie się na koncert, warto zaangażować instrumenty, które wspólnie zrobicie. Bębny z kartonowych pudeł, grzechotki z butelek, do których wsypiecie ryż albo fasolę, tamburyn z kapsli. Oj, będzie głośno!

20. **Akwarium** Nie macie rybek, a dzieci o nich marzą? Może to jest właśnie czas na próbne podejście do tematu i stworzenie efektownego akwarium z kartonu?

21. **Zabawa w detektywa** Dzieci na pewno z radością zaangażują się w poszukiwanie skarbu. Oczywiście zabawę trzeba najpierw przygotować. Przyda się więc mapa z określonymi zadaniami przy kolejnych punktach (zrób trzy przysiady, zaśpiewaj piosenkę) lub karteczki ze wskazówkami. Każde pomieszczenie lub zakątek może mieć na niej swoją tajemniczą nazwę, np. Zakątek Wrózek lub Komnata Strachów (łazienka). Skarb może być jeden lub kilka drobniejszych. Łatwiejszą opcją tej zabawy jest zabawa: ciepło – zimno.

22. **Gra w kalambury** Można podzielić się na drużyny. Można najpierw przygotować hasła na kartkach, które uczestnicy będą losować, ale można też „iść na żywioł” i przedstawiać, na przykład bohaterów bajek. Dużo śmiechu gwarantowane!

23. **Budowanie fortecy** Albo domek, albo namiot. Może to być nawet piracki okręt. Przydadzą się koce, poduszki, krzesła, kartonowe pudła, jeśli jakieś jest akurat pod ręką (pudełka można pomalować). Reszta zależy od dziecięcej wyobraźni, a ta może rodziców zaskoczyć!

24. **Edukacja w domu** Wszyscy wokół powtarzają, że to nie jest czas ferii, a w związku z tym edukacja domowa jest czymś polecanym. Pomóc w nauce przez zabawę mogą platformy edukacyjne, serwisy i kanały dla dzieci w różnym wieku.

<https://eduzabawy.com>

<https://panimonia.pl>

<http://www.edusio.pl>

<http://www.zainspiruj-malucha.pl>

<https://miastodzieci.pl>

25. **Zabawy plastyczne** Pod tym szerokim pojęciem kryje się milion pomysłów na wiele godzin zabawy. W domu może nie być takich czy innych artykułów, dlatego przygotowaliśmy kilka propozycji zabaw plastycznych z użyciem bardzo różnych materiałów – od papieru po kamyki, plastelinę, guziki, płatki kosmetyczne, rolki po papierze toaletowym czy płyty CD.

