Załącznik nr 1

*Rodzinny piknik, propozycje zabaw na wspólnie spędzony czas.*

1 czerwca to doskonała data na pierwszy przedwakacyjny[piknik.](https://mamotoja.pl/majowka-w-piknikowym-koszu,wielka-majowka-artykul,8841,r1p1.html)Jeżeli pogoda na to pozwala, najlepiej wybrać jakieś miejsce za miastem, np. na leśnej polanie lub łące. Jeśli nie mogą sobie państwo na to pozwolić, to w domu też można się super bawić.

Na pikniku lub w domu baw się z dzieckiem rodzicu, rozmawiaj z nim, turlaj się po kocu, róbcie zapasy, grajcie w piłkę,**śmiejcie się i wygłupiajcie.**Dziecko na pewno będzie zachwycone, a i ty sam (a) poczujesz się jak dziecko.

1. **Lista obecności** - na arkuszu papieru kolorowymi pisakami, rano każdy domownik odrysowuje swoją dłoń i podpisuje się pod nią imieniem (dziecku pomaga rodzic). Pod koniec dnia wszyscy zapiszą na rysunkach dłoni swoje odczucia po spędzonym wspólnie dniu i zamienią w rodzinny obraz.

2. **Wspólne kucharzenie** - oddanie kuchni we władanie dzieci - upichcie razem choćby coś "niespecjalnie zdrowego", ale za to uwielbianego przez maluchy.Własne wypieki, a zwłaszcza kolorowe **mufinki, babeczki, bezy** przystrojone w ozdoby w tęczowych kolorach mogą być spełnieniem marzeń nie jednego malucha. A może kolorowe kanapki, sałatka Jana, a może zwykły biszkopt wysmarowany ulubionym dżemem itp..

3. **Zabawy przy piosenkach dla dzieci.** <https://www.youtube.com/watch?v=18J7GV8Zzvo> <https://www.youtube.com/watch?v=gCoFVxMit4o>

Dziecko zaprasza swoją rodzinę do tańca przy piosenkach o dzieciach dla dzieci.

* na przerwę muzyczną uczestnicy zmieniają partnerów, kłaniają się głowami, uśmiechają do siebie i razem tańczą.
* w czasie przerwy w muzyce każdy po kolei wymyśla własny sposób poruszania się (motyle, wiatr, kierowcy itp.). Pozostali mają odgadnąć, co dana osoba przedstawia.

Inne propozycje taneczne do dowolnego wykorzystania.

* "Gazetowy taniec" - uczestnicy zabawy otrzymują arkusz gazety takiego samego formatu. Tańcząc wykonując polecenia prowadzącej:

- Tańczymy z gazetą na głowie, na plecach, na brzuchu

- nosimy gazetę na palcu jednej ręki, naśladując wiatr, szumiące drzewa, gwałtowny wicher

- z dwóch gazet wykonujemy papierowe buty i tańczymy. Jeżeli but spadnie, odchodzimy na bok.

- Robimy kule z wykorzystanych gazet i urządzamy papierową bitwę. Na zakończenie celujemy do ustawionego kosza.

4. **Wizyta w zoo** – zabawa z fabułą przy piosence *Idziemy do zoo* <https://www.youtube.com/watch?v=rXz-hKkUvoM>.

W różnych miejscach pokoju porozkładajcie zabawki o których mowa w piosence. Przemieszczajcie się spacerkiem z dzieckiem od zabawki do zabawki, naśladując zwierzęta z zoo.

5. **Zabawy w dorosłych.**

* **Malowanie twarzy** twoimi "dorosłymi" kosmetykami;
* **Buszowanie w szafie** - zakładanie twoich ciuchów i butów;
* **Wielki bal**

Maluchy kochają[przebieranki](https://mamotoja.pl/stroje-karnawalowe-jak-zrobic-3-stroje-karnawalowe-dla-dzieci,dziecko-w-przedszkolu-artykul,1998,r1p1.html). Możecie zorganizować bal księżniczek, rycerzy, ulubionych bohaterów kreskówek lub przebierańców, na którym np. dorośli przebiorą się za dzieci, a dzieci za dorosłych.

* **Przedstawienia domowe**

Dzieci uwielbiają atmosferę przedstawień teatralnych i cyrkowych.

* Spotkanie z klaunem <https://www.youtube.com/watch?v=0OkI1nFrHRE> będzie super niespodzianką. Może sami wspólnie z dziećmi przygotujecie jakieś sztuczki np.:
* **Atrament sympatyczny**

Niezbędny dla takiej pary detektywów jak wy. Wykałaczką maczaną w soku z cytryny narysujcie na kartce mapę do skarbu. Ogrzej kartkę nad płomieniem świeczki. Maluch będzie pod wielkim wrażeniem, widząc, jak na pozornie czystej kartce powoli pojawiają się narysowane przez was kontury!

* **Pływające jajko**

Ugotuj jajko na twardo i poproś malucha, by włożył je do szklanki z wodą. Opadnie na dno, ale jeżeli dodacie do wody dwie łyżki soli, jajko zacznie pływać. Dzięki temu maluch na własne oczy pozna różnicę między słodką a słoną wodą.

* **Regaty**

Czyja łódka z papieru, napędzana tylko dmuchaniem, szybciej dotrze do mety? Taka zabawa doskonale sprawdzi się na wakacjach nad wodą lub zimą na... lodzie!

* **Teatrzyk cieni**

Złóżcie dłonie i poruszajcie palcami, tak aby na ścianie powstał cień szczekającego psa. Ustaw palec serdeczny na wskazującym, a powstanie zabawna kaczka. Dla pięciolatka ta zabawa to świetna pożywka dla wyobraźni.

**6.Zabawa Skarb dla władcy**

**Co jest potrzebne:**[prezent na Dzień Dziecka](https://polki.pl/rodzina/dziecko,najlepsze-prezenty-na-dzien-dziecka-dla-chlopca,10385911,galeria.html)! Jeśli przygotowałaś upominek na Dzień Dziecka, możesz ukryć go w domu i zabawić się z maluchem **w ciepło-zimno**. Najpierw możecie bawić się w odnajdywanie jego ulubionej przytulanki, a później udając, że ukryłaś maskotkę, pokieruj dziecko tak, by odnalazło prezent.

**Zabawa rozluźniająca Bitwa na poduszki**

Niegroźna walka pomaga dziecku rozładować napięcie i odprężyć się. A do tego na pewno będzie mnóstwo śmiechu! Po zabawie możesz zaproponować smykowi deser w nagrodę za waleczność.

**7. Trochę ruchu nie zaszkodzi.**

* **Taczka**

Zabawa stara jak świat: maluch opiera się na rękach jak do pompek, a ty unosisz jego nogi i trzymając za kostki, pchasz go jak taczkę. Możecie omijać przeszkody albo zbierać drobne przedmioty z dywanu.

* **Bitwa kogutów**

W tej zabawie chodzi nie tylko o siłę, ale też o zmysł równowagi. Przykucnijcie i podskakując, próbujcie przewrócić przeciwnika. Dla utrudnienia tata może mieć na oczach zawiązaną opaskę.

* **Zapasy**

Gdy dziecko leży na brzuchu, lekko połóż się w poprzek jego ciała i zachęć, by próbowało się spod ciebie wyczołgać. Możesz podgrzać atmosferę bojowymi okrzykami. Dzięki domowym zapasom dziecko doświadcza własnej siły i ma wielką satysfakcję.

1. **Zabawa w chowanego**

Maluchy to uwielbiają! Kiedy za oknem jest szaro-buro, w domu panuje miły półmrok, w sam raz do zabawy w chowanego. Zanim zaczniecie się bawić, pokaż dziecku kilka kryjówek do wyboru. Przykryj krzesła zwisającym do podłogi kocem, opróżnij dno szafy i sprawdź, czy dno wanny jest suche. W końcu jak w chowanego, to na całego!

1. **Pantomima**

W tej zabawie strasznie poważny tata ma szansę nieźle się powygłupiać! Spróbujcie bez słów przedstawić bohaterów z bajek albo członków waszej rodziny.

**Życzę przyjemnej zabawy.**