

## **ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПАПЫ «ЧЕМ МОЖНО УВЛЕЧЬ РЕБЕНКА, ПОКА МАМЫ НЕТ ДОМА»**

Как правило, мама знает, чем занять активного, любознательного малыша. Она готовит, стирает, гладит и убирает, при этом рисует, читает и играет с ребенком. Но вот у мамы возникли важные дела, ей необходимо отлучиться из дома, и на ее месте остается папа. Папа в растерянности. Не может! Ведь ребенок маленький, что же с ним делать?

Папа с ребенком могут:

1. Порисовать красками (лучше гуашью). Для этого застелить стол газетами, приготовить краски, баночку с водой, кисточки (или можно рисовать пальцами), влажные салфетки и большое количество белой бумаги большого формата.
2. Построить башню из конструктора (или крепость, мост, гараж).
3. Поиграть в мяч: кидать, бросать, отбивать от пола (лучше набор «Мякиши» - они ничего не разобьют).
4. Полистать большие иллюстрированные книги про животных или другие детские энциклопедии.
5. Поиграть на пианино (или любых музыкальных инструментах, какие имеются дома: бубен, погремушки, барабан...).
6. Обводить картинки в детских книжках-прописях, раскрашивать их восковыми мелками.
7. Попрыгать на гимнастическом мяче (или на подушках, съемных блоках от дивана, на кресле и т.п.).
8. Покачаться на качелях (или, при их отсутствии, на папе, тогда он быстро повесит качели).
9. Поиграть в парикмахерскую (приготовить большое зеркало, шкатулку с бусами, коробочку с резинками, разные расчески, пластмассовые ножницы...).
10. Включить детскую музыку и потанцевать с новой прической.
11. Почитать детские книжки с картинками.
12. Поиграть в индейцев (сделать из стульев и покрывала вигвам, натаскать туда подушек, включить внутри палатки ночник; боевой раскрась и головной убор из перьев – по желанию).
13. Налить в таз воды, насыпать туда пластмассовых рыбок с магнитами и ловить их удочкой.
14. Придумать сказку про рыцаря и принцессу.



**А тут уже и мама пришла! Ура!**

Предлагаем вашему вниманию

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «В НОГУ С МАМОЙ»,

где мама выполняет упражнения одновременно с ребенком, выступая при этом в роли партнера. Итак, включите дома веселую музыку и позанимайтесь вместе со своим малышом, уверяем Вас, заряд бодрости и хорошего настроения Вам гарантирован!

### Мы растем

И.п. – стоя лицом к друг другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Ребенок и взрослый поднимают руки через стороны вверх, встают на носки.

### Мы сильные!

И.п. - стоя лицом к друг другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает к груди.

### Мы ловкие!

И.п. – стоя на коленях, ребенок спиной к маме, ноги расположены между ног взрослого, у ребенка руки на поясе, родитель поддерживает их. Одновременный поворот взрослого и ребенка влево (вправо).

### Мы гибкие!

И.п. – сидя на полу ноги в стороны, ребенок спиной к взрослому. Поднять руки вверх, наклон к левой (правой) ноге.

### У нас дружные ножки

И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, ребенок – спиной к взрослому, упор на руки. Одновременно ребенок и взрослый поднимает левую (правую) ногу вверх.

**ЖИЗНЕЛЮБИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ ПОКАЗАТЕЛЕМ ЗДОРОВЬЯ,  
ПОЭТОМУ - РАДУЙТЕ ДЕТЕЙ И РАДУЙТЕСЬ ВМЕСТЕ С НИМИ!**