

## ИНСТУКЦИЯ ДЛЯ ПАПЫ

### «ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА, НЕ ВКЛЮЧАЯ ТЕЛЕВИЗОР»

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 дому, и на ее месте остается папа. Возвращаясь домой мама видит каждый раз одно и тоже: папа и дети сидят и смотрят телевизор и это в течении нескольких часов и не один день. А в дошкольном возрасте смотреть телевизор детям можно не более 20 – 30 минут в день.

### ДОРОГИЕ МАМЫ!

Помогите своим мужьям, составьте им инструкцию и научите, чем можно заняться с ребенком дома в ваше отсутствие – это сэкономит здоровье вашего малыша.

### ПАПА С РЕБЕНКОМ МОГУТ:

**Порисовать** красками, карандашами, мелками, что есть в доме ( но лучше иметь большой запас изобразительных средств). Но у вашего малыша нет большого навыка в рисовании и это ему быстро надоедает, тогда папа рисует картинки по заказу ребенка, а ребенок их раскрашивает или дополняет деталями. А еще можно купить или вырезать трафареты или лекала животных, птиц и т.п. и тогда ребенок сможет сам рисовать эти предметы, а с помощью папы он может этим заниматься очень долго.

**Полепить** из пластилина.

**Поиграть:**

- в доктора, продавца, водителя, капитана, летчика, милиционера, парикмахера ...;
- в настольные игры: мозаика, морской бой, шашки, детское домино, пазлы...;
- в подвижные игры: жмурки, прятки, догонялки, поиграть в мяч ( кидать или катать друг другу, можно добавлять игру «Назови имена, города, животные...»
- на музыкальных инструментах;
- в «дочки матери» ( постирать кукольную одежду, погладить, уложить куклу спать, одеть ее или раздеть, убрать кроватку, приготовить еду, накормить куклу и т.п.)

**Построить** дом, крепость, дорогу, гараж ... из разных видов конструкторов.

Полистать книги с иллюстрациями.

Сделать поделку (подарок маме) из бумаги, пластилина, веточек, пуговиц, фасоли и т.п. Включить детскую музыку и попеть или поплясать.

Придумать стишок, загадку, сказку для мамочки.

Почитать сказки, детские рассказы...

Налить в таз воды, насыпать туда пластмассовых рыбок с магнитами и ловить их удочкой.

Устроить наблюдение за домашними животными или игру с ними. (Кстати если их нет, то можно завести, это очень отвлечет вашего малыша).

Покачаться на качелях (или, при их отсутствии, на папе, тогда он быстро повесит качели).

Погулять.