

## **Выходной! Выходной! Папа целый день со мной!**

Подготовила:  
инструктор по ФК Ночовка Т. А.  
МБДОУ д/с № 59

Подходит к концу рабочая неделя, приближаются долгожданные праздничные выходные... Несмотря на то, что папе наверняка захочется отдохнуть, потому что занят материальным обеспечением семьи, он должен помнить, что он – отец. Время, проведенное с ребёнком, очень ценно. И сразу возникают вопросы: «Как провести выходные с ребёнком?» «Куда сходить или съездить, чтобы понравилось, было интересно и в тоже время должно быть проведено с пользой?».

Значимость роли отца в современном воспитании детей очень важна. Как ни прискорбно констатировать, но факт остаётся фактом - сегодня, как и 10, так и 20 лет назад, подрастающие поколения воспитываются женщинами. Что мы имеем в результате, можно наглядно наблюдать по поведению мужчин. Настоящее мужское поведение, к сожалению, сейчас увидеть очень сложно.

А знаете, с чего всё начинается? С того, что отцы попросту недостаточно уделяют внимания своим детям. А без регулярного общения, ни о каком воспитании и речи заводить нельзя. И если мы сказали о загруженности мужчин в рабочие дни и их эмоциональной и физической усталости и отчасти даже оправдали их, то те самые выходные, что являются единственной возможностью полноценного общения отцов с детьми, превращаются в дни огромной важности. Единственное, что потребуется - это ваше искреннее желание.

Предлагаем Вам начать свой день с необычной утренней зарядки. Для этого приготовьте, например гантели для себя и ребенка, включите музыку. Если позволяет погода - сделайте эту зарядку на улице на свежем воздухе. Делайте зарядку вместе с ребёнком. А если к вам присоединится мама - это должно стать вообще доброй традицией.

Первое мужское дело – это помочь женщине, маме, донести сумки. Пусть ваш сын еще мал, но и он может сам нести хлеб или другие легкие продукты, и в итоге получить похвалу от мамы: «Какие вы у меня настоящие мужчины!»

Ну, а теперь можно и поиграть с папой. Неплохо помериться с ребёнком силой, для этого можно использовать армрестлинг. Ребёнку - дошкольнику необходимо развивать мелкую моторику рук, а чтобы это было интересно, можно провести в форме соревнований, где маму будет судьей: «Лихие гонщики». Для этого вам понадобятся две машинки на верёвочках, кто быстрее смотает веревочку, тот и выиграл. А какой папа не похвастается перед сыном или дочерью меткостью в игре «Дарц», а за одно, и обучит этому и ребенка.

Даже, если ваш ребенок уже гуляет на улице самостоятельно, в выходные уделите ему внимание и отправляйтесь на улицу вместе с ним, например, в ближайший сквер погулять, погонять ногами ледышку, а потом встать на ворота, и разрешить ребенку забить вам гол. Осваивайте вместе с ребенком лыжи и коньки. Ну, где у вас будет возможность окунуться в детство? Не упустите его! Игры на меткость позволят ребёнку развивать глазомер, силу, точность, меткость. «Кто дальше метнёт снежок?», «Кто точнее?», «Кто больше льдинок забросит в лунку?».

Поразгадывайте с ребенком кроссворды, ребусы, дидактические игры и задания, это расширит кругозор ребенка, активирует память, внимание. Сделайте вместе с ребёнком кормушки для птиц, скворечники, развести их.

**Полезный, активный, интересный и увлекательный день вам обеспечен!  
Будьте здоровы! Любите и уважайте своих детей!**