

Впереди лето: время солнца, игр и открытий

Лето начинается — впереди солнце, игры, поездки и маленькие открытия.



Почему лето так любят

Лето приносит длинные светлые дни, тёплый воздух и больше времени для прогулок, поездок и отдыха. После уроков особенно приятно видеть зелёные деревья, цветущие луга и яркое солнце над головой.



Летние изменения в природе



Густая зелень

Летом деревья быстро покрываются плотной листвой и становятся особенно тёмно-зелёными. Кроны дают много тени, а воздух вокруг кажется свежее и прохладнее даже в тёплый день.



Цветущие луга

На лугах и клумбах распускаются ромашки, васильки, колокольчики и другие цветы. Яркие краски заметны издалека и делают летний пейзаж особенно нарядным и весёлым.



Спелые ягоды

Летом поспевают земляника, клубника, малина и смородина. Их можно увидеть в саду, на грядках и в лесу, а собирать такие ягоды — настоящее летнее удовольствие.



Живой летний звук

Птицы поют чаще, а после дождя природа будто умывается и становится ярче. Свежая трава, чистые листья и звонкое пение создают особое настроение летнего утра.

Солнце, тёплый воздух и яркое небо

Высокое солнце

Летом солнце поднимается выше, поэтому его свет долго остаётся на земле. Днём становится очень светло, а тени от деревьев и домов заметно короче.

Тёплый воздух

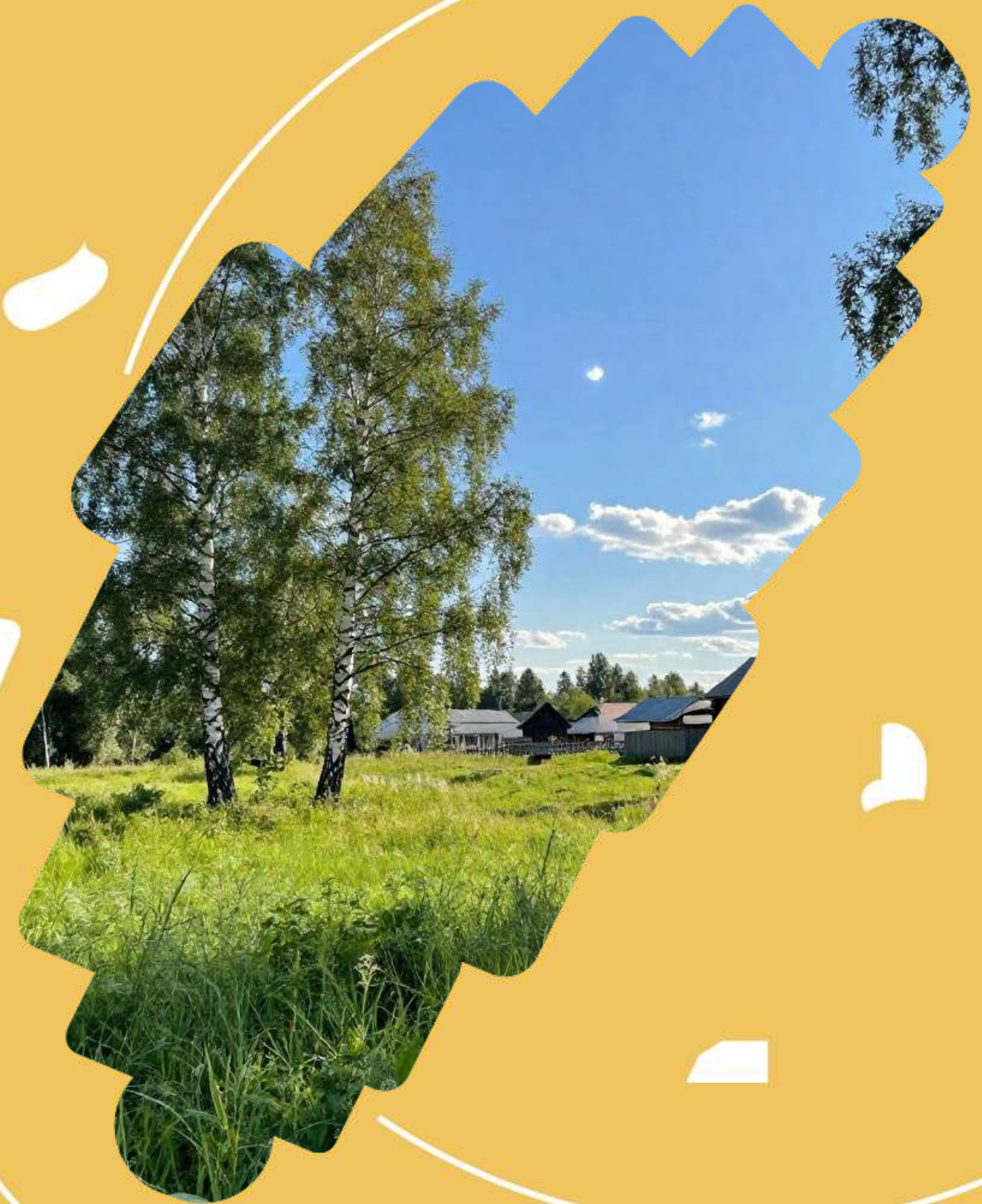
Летний воздух быстро прогревается, и на улице приятно гулять без тяжёлой одежды. Тепло особенно чувствуется на открытых местах, где много солнца и мало тени.

Чистое небо

В ясный день небо кажется особенно голубым и ярким. Лёгкие облака плывут медленно, а зелёный луг и деревья выглядят ещё сочнее на таком фоне.

Долгий вечер

Летний день не заканчивается быстро: даже вечером вокруг ещё много света. Поэтому можно дольше играть, гулять и наблюдать, как небо постепенно меняет цвет.



Чем можно заниматься летом каждый день

1

Подвижные игры

Велосипед, самокат, мяч, скакалка и бадминтон помогают двигаться и не скучать. Такие игры делают тело сильнее, а настроение — бодрым и весёлым.

2

Прогулки и наблюдения

Можно гулять в парке, рассматривать деревья, собирать красивые листочки и смотреть, как меняется небо. Даже обычная прогулка превращается в маленькое приключение.

3

Творчество на свежем воздухе

Мелки на асфальте, рисунки на бумаге и игры с песком помогают придумать что-то своё. Летом особенно легко фантазировать, потому что вокруг много ярких впечатлений.

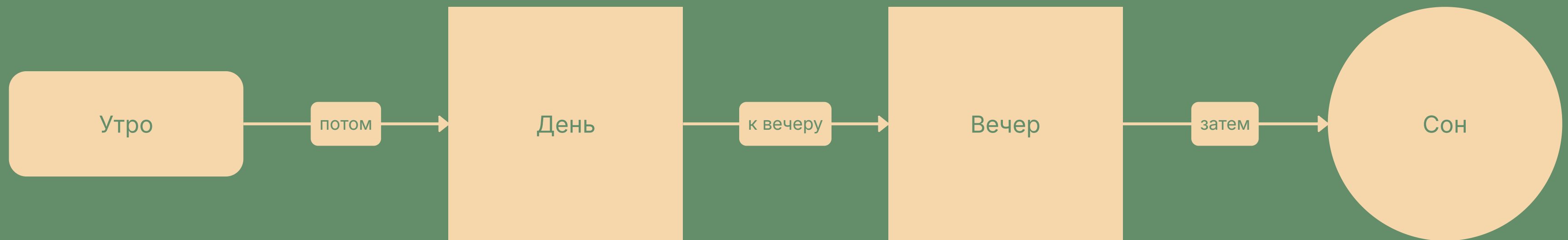
4

Спокойные занятия дома

Когда хочется отдохнуть, подойдут книги, пазлы, конструктор и лепка из пластилина. Такие занятия дают передышку после прогулок и помогают провести день интересно.

Как проходит летний день

Порядок дня помогает не уставать и сохранять силы в жаркое время.



В это время солнце сильнее всего нагревает кожу. Лучше выбирать тень, пить воду и надевать панаму или кепку.

Рекомендации по защите от солнца,
Роспотребнадзор



11–16

часов — самое жаркое
время дня, когда
особенно важно быть в
тени.

Купание и правила у воды



На берегу с взрослыми

У воды дети отдыхают только рядом со взрослыми и в безопасном месте. На берегу лежит полотенце, рядом стоят шлёпанцы и спасательный круг, а взрослый внимательно следит за тем, как проходит купание.



Спокойный заход в воду

Перед купанием важно не торопиться и не бежать по скользким камням. Ребёнок аккуратно подходит к воде, проверяет дно и не заходит слишком далеко, чтобы отдых оставался спокойным и безопасным.



Игры без толкотни

Летняя одежда и удобная обувь

Лёгкие вещи

Летом лучше выбирать футболки, шорты и платья из лёгкой ткани. В такой одежде удобно двигаться, а телу проще переносить тёплую погоду.

Панама и защита

Панама или кепка помогают закрыть голову от прямых лучей. Это особенно полезно во время долгой прогулки, когда солнце светит очень ярко.

Светлые цвета

Светлая одежда меньше нагревается на солнце, чем тёмная. Поэтому белые, голубые и другие светлые вещи особенно хорошо подходят для жаркого дня.

Удобная обувь

Для прогулок подходят кроссовки или другая закрытая обувь, в которой легко бегать по траве, дорожкам и песку. В дождь пригодятся резиновые сапоги и куртка с капюшоном.



Сочные летние плоды помогают освежиться и восполнить запас влаги. Они особенно хороши в жару, когда хочется чего-нибудь вкусного и прохладного.

USDA FoodData Central

**ОКОЛО
92%**

воды содержит арбуз,
поэтому он хорошо
утоляет жажду в жаркий
день.

Поездки, походы и маленькие приключения

1

Новые места

Поездка на дачу, в деревню или в соседний город дарит новые впечатления. Даже короткий путь становится интересным, если за окном меняются дороги, дома, деревья и знакомые пейзажи.

3

Маленькие открытия

В лесу, у реки или на тропинке легко заметить следы, шишки, камешки и необычные растения. Такие находки делают прогулку похожей на настоящее приключение, хотя вокруг всё совсем рядом.

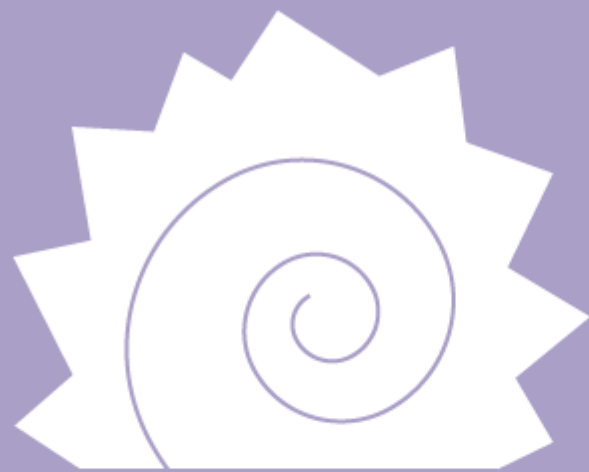
2

Сборы в дорогу

Рюкзак, бутылка воды, лёгкий перекус и удобная одежда помогают чувствовать себя спокойно в пути. Когда вещи собраны заранее, можно больше радоваться дороге и не забыть важное.



Что можно открыть для себя летом



Деревья и листья

Летом удобно учиться узнавать деревья по форме листьев, коре и кроне. На прогулке можно сравнивать берёзу, клён и липу, замечая, чем они похожи и чем отличаются.



Следы животных

На влажной земле, у воды или на тропинке иногда остаются следы птиц и зверей. Если смотреть внимательно, можно догадаться, кто здесь проходил, и почувствовать себя настоящим следопытом.



Облака в небе

Летнее небо часто меняется очень быстро. Облака бывают пушистыми, длинными, похожими на корабли или горы, и каждое наблюдение превращает обычную прогулку в маленькое исследование.



Дневник наблюдений

В тетради или альбоме можно записывать погоду, рисовать цветы, приклеивать сухие листочки и делать простые подписи. Такой дневник помогает помнить, как красиво и интересно проходит лето.

Как проходит домашний летний день



Утро

День начинается спокойно: ребёнок просыпается, завтракает и немного проветривает комнату. Затем можно почитать, порисовать или поиграть в тихую игру, пока дом ещё прохладный.



После обеда

Когда за окном жарко или идёт дождь, подойдут конструктор, пазлы, лепка и настольные игры. В это время приятно делать перерыв, пить воду и заниматься без спешки.



Вечер

К вечеру можно послушать музыку, сделать аппликацию или придумать историю про летнее приключение. Спокойные занятия помогают завершить день уютно и подготовиться ко сну.

Дружба и игры во дворе

Общие правила

Перед игрой дети договариваются, кто начинает, где будет площадка и что считается победой. Чёткие правила помогают играть честно, не спорить и всем чувствовать себя уверенно.

Командный дух

В подвижных играх важно поддерживать друг друга, а не только бежать к финишу первым. Когда ребята помогают товарищу и радуются общему успеху, играть становится веселее.

Новые знакомства

Во дворе легко познакомиться с соседями по дому или ребятами из другого подъезда. Достаточно предложить мяч, скакалку или классики — и игра уже объединяет.

Хорошее настроение

Совместные игры учат ждать своей очереди, не ссориться и уступать, если нужно. После удачного матча или эстафеты остаётся приятное чувство дружбы и весёлого лета.



Летние праздники и семейные традиции



Праздник в саду

На участке уже расставлены стулья, на столе стоят ягоды, а над дорожкой висят яркие шарiki. Дети смеются, взрослые фотографируют друг друга, и обычный вечер превращается в маленький семейный праздник. Такое лето хочется вспоминать снова и снова.



День, который объединяет

Когда вся семья собирается вместе, даже самый простой пикник становится особенным. Кто-то приносит цветы, кто-то — вкусные угощения, а кто-то — хорошее настроение. В такие дни особенно чувствуется, как приятно быть рядом с близкими.

Почему летом важно отдыхать и спать

1

Вода и тень

После прогулки и игр организму нужен отдых, глоток воды и немного тени. Если сделать паузу вовремя, становится легче снова двигаться, смеяться и не уставать слишком быстро.

2

Перерыв от солнца

В жаркий полдень полезно уйти с открытого места и посидеть там, где прохладнее. Небольшой отдых помогает коже и всему телу не перегреться и сохранить силы.

3

Спокойный сон

Ночью тело отдыхает, а утром легче просыпаться бодрым и весёлым. Хороший сон помогает лучше бегать, играть, запоминать новое и не капризничать без причины.

4

Режим дня

Если чередовать активные игры, еду, отдых и сон, день проходит легче и приятнее. Такой порядок помогает не устать слишком сильно и сохранить хорошее настроение до вечера.

Летние мечты и планы



Научиться плавать

Летом можно сделать первый шаг к умению плавать: учиться не бояться воды, держаться на поверхности и выполнять простые движения. Каждое маленькое упражнение приближает к уверенности.



Прочитать книгу

Хорошая книга превращает тихий день в путешествие без чемодана. Летом особенно приятно читать на веранде, в тени дерева или дома во время дождя за окном.



Вырастить цветок

Если посадить семечко и поливать его, можно наблюдать, как появляется росток и раскрываются листья. Такое маленькое чудо учит терпению и заботе.



Кататься чаще

Велосипед помогает укреплять силы и открывать знакомые улицы по-новому. Когда получается проехать дальше или увереннее повернуть, появляется гордость и ещё больше желания двигаться.

Вспоминаем лучшие моменты лета

Вечерний закат

Когда солнце садится, небо становится золотым, розовым и оранжевым. Такой вечер легко запомнить: он тихий, красивый и будто немного волшебный.

Вкус мороженого

Летнее мороженое тает быстро, поэтому его нужно есть с улыбкой и без спешки. Этот вкус часто напоминает прогулку, солнце и радостный смех.

Двор после дождя

После дождя трава блестит, листья пахнут свежестью, а лужи отражают облака. Обычный двор в это время кажется особенно чистым и живым.

Пикник на природе

На пледе, среди травы и деревьев, даже простой хлеб с ягодами кажется угощением. Пикник оставляет в памяти тепло, разговоры и чувство настоящего отдыха.



Что берём с собой в лето

1

Хорошее настроение

С улыбкой легче начинать прогулку, знакомиться с ребятами и не расстраиваться из-за мелочей. Настроение помогает замечать интересное вокруг и радоваться каждому дню.

2

Вода и панама

В жаркий день вода утоляет жажду, а панама защищает голову от солнца. Эти простые вещи делают прогулку намного спокойнее и приятнее.

3

Удобная обувь

Кроссовки или другая удобная обувь помогают бегать, прыгать и идти по дорожкам без лишней усталости. Когда ногам удобно, играть хочется дольше.

4

Вежливость и аккуратность

Летом важно быть добрым, уступать, убирать за собой и бережно относиться к природе. Такие привычки делают отдых приятным и для себя, и для других.

5

Любопытство

Если внимательно смотреть по сторонам, можно заметить новый цветок, облако или интересный след. Любопытство превращает обычный день в маленькое открытие.

Лето зовёт к радости

Лето дарит свет, тепло и множество открытий. Оно учит отдыхать, дружить, заботиться о себе и замечать красоту вокруг, чтобы потом долго вспоминать самые добрые дни.

