
Чем заняться летом с ребенком?

*когда идеи закончились

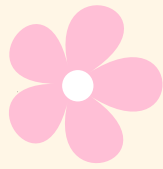
Привет, друзья!

Лето- это особенное время и для детей, и для взрослых! Время вдохновения, минуток счастья и невероятных приключений!

Но кто из родителей хоть раз не слышал фразу от ребенка: «Мне скууууучно»? Наверное, и не раз.

В современных реалиях дети любят пропадать в виртуальном мире, а ведь нам так хочется, чтобы они вкусили это прекрасное время и насладились теплыми, солнечными днями и уже зимой согрелись воспоминаниями о прекрасном лете.

В этом сборнике я собрала много активностей для детей разных возрастов.



Здесь вы найдете:

- идеи совместных занятий для детей и родителей в различных локациях
- игры для дома и на свежем воздухе
- подборку фильмов и мультфильмов для семейного просмотра
- а также бонус – 3 летних рецепта блюд, которые можно приготовить вместе с детьми!

Буду рада вашей обратной связи!

Наслаждайтесь летними деньками и дарите любовь своим детям!

Психолог, Александра Османова

Телеграм: [@aleksa_yourpsy2](https://t.me/@aleksa_yourpsy2)

TenChat, ВК и другие соцсети: [@aleksa_yourpsy](https://www.instagram.com/aleksa_yourpsy)

B17: <https://www.b17.ru/aleksandradi/>

[@aleksa_yourpsy](https://www.instagram.com/aleksa_yourpsy)



Идеи совместных занятий для детей и родителей.

В городе:

- Устроить велопрогулку с семьей
- Устроить фруктовый пикник во дворе
- Соорудить шалаш из веток и покрывал
- Смастерить воздушного змея и запустить его
- Устроить шоу мыльных пузырей
- Танцевать рядом с танцующим фонтаном
- Посетить веревочный парк
- Посетить тематический фестиваль
- Нарисовать пейзаж
- Сходить в зоопарк или океанариум
- Делать фотографии города с крыши высокого здания
- Устроить конкурс рисунков мелом на асфальте
- Рисовать водой на асфальте
- Пойти на экскурсию по историческим местам города
- Устроить квест и найти сокровища
- Устроить катания на роликах или самокатах всей семьей
- Организовать арт-вечеринку
- Арендовать катамаран на озере в городском парке
- Покататься на колесе обозрения
- Покататься на электромашинах
- Устройте с друзьями соревнования по запуску бумажных самолетиков



Идеи совместных занятий для детей и родителей.

На природе/на даче:

- Построить домик на дереве или шалаш из веток
- Сходить в лес за ягодами
- Ловить бабочек сачком и отпускать их
- Сплести венок из полевых цветов
- Устроить фотосессию на красивом поле
- Отправившись в лес, ставить метки, чтобы по ним вернуться назад
- Поплавать на лодке по озеру или реке
- Высадить любимые цветы
- Покататься на ослике/пони/лошади
- Приготовить блюдо на костре
- Отправиться на ферму кормить животных
- Ночевать в палатке
- Сделать качели на дереве и кататься
- Поливать цветы и деревья
- Собирать фрукты в саду
- Жарить на костре сосиски, маршмеллоу или хлеб
- Сходить на рыбалку с папой
- Качаться в гамаке и читать книгу (слушать музыку)
- Забраться на высокий холм
- Ночью смотреть на звезды и искать созвездия
- Возьмите на прогулку с собой лупу (это будет интересно)



Идеи совместных занятий для детей и родителей.

На море

- Сделать лабиринт из камней, ракушек и песка
- Взять на пляж краски и кисточки и раскрашивать камешки
- Сделать кораблик и запустить его
- Рисовать на песке палочкой и фотографировать фигуры
- Выкладывать камешками или ракушками слова, фигуры или рисунки
- Построить песочный замок
- Сделать водопровод из песка, камней и ракушек
- Любоваться морем, называть цвета воды
- Собрать коллекцию из ракушек или красивых камешков
- Сделать браслет или ожерелье из ракушек
- Сделать фото в прыжке над водой
- Отправить послание в бутылке
- Наблюдать за закатом солнца на море, делать фото
- Сделать фигуру из песка
- Танцевать на берегу
- Читать любимую книгу на пляже
- Посетить аквапарк
- Плавать на лодке или катере по морю
- Играть в водный волейбол большой компанией



Идеи совместных занятий для детей и родителей.

Дома

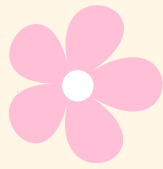
- Заплести африканскую прическу
- Сделать собственную книгу
- Сварить собственное варенье
- Смастерить домик для фей из подручных материалов
- Приготовить лимонад с мятой и льдом
- Заморозить сок в формочках для льда
- Наблюдать из окна за летним дождем
- Приготовить домашний молочный коктейль
- Сделать ловца снов своими руками
- Приготовить вафли с мороженым
- Приготовить мороженое из банана и сливок
- Посадить мини-сад из суккулентов
- Нарисовать комикс
- Сплести браслеты дружбы и подарить друзьям
- Испечь ягодный пирог
- Сделать разноцветное желе
- Сшить тряпичную сумку своими руками
- Отдать часть книг и игрушек на благотворительность
- Играть в настольные игры
- Сделать летние открытки и отправить близким
- Сделайте гирлянду из летних фотографий с друзьями
- Сделать аппликацию из цветов и листочков
- Сделать цветочный лед и наблюдать как он тает
- Пусть ребёнок ищет маму/папу на их детских (и взрослых) фото, на которых много других людей
- Организуйте пикник на полу
- Примерить мамину/папину одежду и устроить показ

мод

@aleksa_yourpsy

Мой летний список

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Игры для дома

1. «Репортер»

Снимите на телефон видеорепортаж о своей семье. Расскажите самые смешные истории и поделитесь что для **То** вашей семьи означает дружба!

2. «Визажист»

Можно использовать акварельные краски или специальные для аквагрима, а также карандаши для губ или глаз. Пусть родители будут клиентом юного визажиста. Веселье обеспечено!

3. «Карта местности»

Выйти на улицу и на листе бумаги отмечать объекты – дом, дорогу, остановку, магазин, поликлинику. Заодно выучите с ребёнком домашний адрес и потренируете пространственное мышление.

4. «Робот-уборщик»

Управляйте ребёнком с помощью пульта от телевизора: наклонись, возьми мусор, отнеси в мусорное ведро. Потом обязательно поменяйтесь ролями.

5. «Почтальон»

Напишите на бумажке (детям помладше можно нарисовать) список вещей для доставки на нужную полку/ящик. Можно установить время.



Игры с друзьями

«Занятая рука»

Кол-во игроков: 2 команды по 4–8 игроков

To Do

Что нужно для игры:

Палка или мелок, чтобы нарисовать на земле круг

1. Разделитесь на 2 команды. Одна будет нападать, другая – защищаться.
2. Нарисуйте на земле круг
3. Все игроки прыгают на одной ноге, придерживая рукой другую.
4. Команда нападающих выбирает ведущего. Игроки команды помогают ему проникнуть в круг.
5. Команда защитников мешает ведущему попасть в круг, вставая у него на пути.
6. Задача обеих команд – сделать так чтобы противники коснулись земли второй ногой. Если игрок встает второй ногой – выбывает из игры.
7. Если ведущему не удалось попасть в круг, нападающие меняются с защитниками. Если же он достиг цели, игра начинается снова, но команды не меняются ролями.



Игры с друзьями

«Клад»

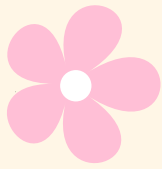
Игру можно проводить в большом дворе, парке или за городом. Для ее проведения понадобится какой-либо предмет (можно использовать игрушку, пакет со сладостями, мяч или другой спортивный снаряд для коллективных игр).

Организатор проводит предварительную работу, которая заключается в подготовке указателей-знаков. Их количество и сложность зависят от величины участка и возраста игроков.

Для младших школьников достаточно 3-5 простых указателя, для детей постарше желательно использовать большее число указателей, они должны быть сложнее.

Указатель – это любой предмет, который дает информацию о том, что искать нужно именно в этом месте («ищи здесь»). Если игра проводится за городом, то указателем может быть сломанная ветка, воткнутая в землю, пучок травы, выдернутый с корнем и лежащий на дороге, крест, процарапанный на земле или нарисованный на камне мелом, пирамидка из трех камней среди травы, ленточка или лоскуток ткани на ветке и т. д.

Указатели должны выделяться из окружающего пространства. Для младших школьников их лучше сделать более заметными, чем для детей среднего и старшего школьного возраста.



Игры с друзьями

Если игра проводится во дворе или парке, указателями могут быть знаки, нарисованные мелом на асфальте, газета или журнал, якобы забытый на скамье, наклеенные с помощью скотча кусочки цветной бумаги и т. д. Все зависит от фантазии того, кто прячет предмет.

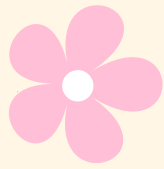
Заранее определяется участок, где игроки будут искать клад. До начала игры предмет нужно спрятать, после чего расставить на участке указатели.

В непосредственной близости с указателем или на нем должна быть информация, как найти следующий или, если это последний указатель, где искать клад. Например, под пирамидкой из камней может быть записка: «30 шагов, направление на высокий дуб». Искатели клада делают 30 шагов в указанном направлении и начинают осматривать все вокруг в поисках нового указателя, находят лоскуток, который привязан к ветке куста, а на нем надпись: «Клад».

В середине куста дети находят пакет со сладостями.

Поиск клада начинают с площадки, которая определена заранее – на ней ищут первый указатель.

Дети старшего возраста могут разделиться на две команды: одна прячет клад, другая – ищет его.



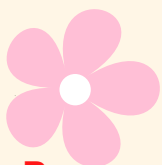
To Do

Игры с друзьями

«Заячьи домики»

Играющие изображают зайчиков. У каждого – свой домик, но у одного (водящего) домика нет. Он подходит к домику любого участника игры и просит: «Пожалуйста, уступи мне домик». Заячик не намерен уступать незнакомцу свой дом. Он бежит по кругу вправо, водящий – влево. Они оббегают всех участников, дотронувшись до каждого. Тот игрок, до которого дотронулись, должен занять свободный домик.

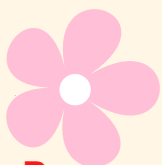
По команде ведущего игра останавливается. Заячик, оставшийся без домика, водит.



Фильмы для детей и семейного просмотра

Внимание! Фильмы не отсортированы по возрастам, обращайтесь внимание на отметку рекомендуемого возраста. А родителям чувствительных детей лучше пересмотреть заранее самостоятельно.

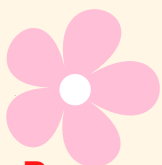
- **Поллианна (2003)** – фильм о доброте и взаимопомощи, о том, что даже из самой сложной ситуации всегда есть выход.
- **Лесси (1994)** – фильм, воспевающий дружбу между человеком и собакой.
- **Спасите Вилли (1993)** – семейный фильм о трогательной дружбе мальчика и касатки по имени Вилли
- **Мы купили зоопарк (2011)** – добрая и поучительная история о семье, которая выкупила разорившийся зверинец, чтобы спасти экзотических зверей от гибели
- **Расправь крылья (2019)** – добрым и душевным фильмом, о преображении юноши в мужчину, способного принимать трудные решения и проявлять волю и выдержку для их реализации.
- **Мышиная охота (1997)** – детская комедия о сообразительном мышонке, и о том, что войной ничего не решишь, а только лишь дружбой.
- **Дорога домой: Невероятное путешествие (1993)** – добрый фильм про животных, которые соскучились по хозяевам и отправились в длительное и даже опасное путешествие, чтобы разыскать их.
- **Том Сойер (2011)** – семейный фильм о невероятных и веселых приключениях друзей, которые постоянно попадают в переделки.



Фильмы для детей и семейного просмотра

Внимание! Фильмы не отсортированы по возрастам, обращайтесь внимание на отметку рекомендуемого возраста. А родителям чувствительных детей лучше пересмотреть заранее самостоятельно.

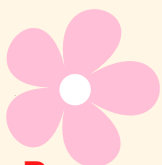
- **Каратэ-пацан (2010)** – история о мальчике, который овладел боевым искусством кунг-фу, о выносливости, о сражениях и победах, о вере в себя.
- **Королевство полной луны (2012)** – фильм говорит о важности проговаривания чувств и переживаний, в том числе отрицательных.
- **Живая сталь (2011)** – научно-фантастическая семейная драма, о том как отец и сын, пытаются наладить отношения с друг другом
- **Энни (2014)** – мюзикл, милая трогательная история о девочке
- **Джуманджи (1995)** – увлекательная история детей, попавших в мир опасных приключений из-за равнодушия взрослых, поучительное повествование о том, как найти взаимопонимание взрослым и детям.
- **Дамбо (2019)** – фильм про ушастого и летающего слоненка
- **Чучело (1983)** – художественный фильм о шестикласснице, сумевшей выстоять в столкновении с подлостью и предательством.
- **Океаны (2009)** – документальный фильм о природе
- **Земля: один потрясающий день (2017)** – солнце восходит над Землей, и множество живых существ начинают свой день, полный трогательных, увлекательных и опасных событий.



Фильмы для детей и семейного просмотра

Внимание! Фильмы не отсортированы по возрастам, обращайтесь внимание на отметку рекомендуемого возраста. А родителям чувствительных детей лучше пересмотреть заранее самостоятельно.

- **Пеликан (2011)** – трогательный фильм о том, как птица смогла сблизить отца и сына, с каждым годом все отдалявшихся и отдалявшихся друг от друга.
- **Девочка и лисенок (2007)** – очень красивый фильм с потрясающими пейзажами и животными, снятыми в естественной среде. Маленькая девочка знакомится с лисой и хочет всегда быть с ней.
- **Зов предков (2020)** – тернистый путь доброго пса Бака в Америке 1880-х.
- **Восточный ветер (2013)** – два бунтаря – девочка и лошадь – становятся настоящими друзьями. Пронзительная и красивая подростковая история.
- **Билли Элиот (2000)** – мюзикл с элементами комедии, рассказывает удивительную историю одиннадцатилетнего мальчика, влюбленного в танец, историю его стремления и осуществления его мечты.
- **Чернильное сердце (2007)** – фильм рассказывает сказочную историю о книжном лекаре и о его маленькой дочери, которые очень любили книги.
- **Пит и его дракон (2016)** – приключенческий фильм-фэнтези о мальчике, которого вырастил дракон
- **Пэн. Путешествие в Нетландию (2015)** – История о сироте, который попал в волшебную Нетландию, где его поджидали опасные приключения и где он понял, что его судьба – стать героем



Фильмы для детей и семейного просмотра

Внимание! Фильмы не отсортированы по возрастам, обращайтесь внимание на отметку рекомендуемого возраста. А родителям чувствительных детей лучше пересмотреть заранее самостоятельно.

- **Удивительное путешествие доктора Дулиттла (2020)** – приключенческая комедия, которая рассказывает о приключениях ветеринара, умеющего разговаривать с животными.
- **Везунчик (1995)** – проснувшись в свое первое утро, новорожденный щенок обнаруживает вокруг мир развлечений и забав. Но через некоторое время он начинает догадываться, что когда-то был человеком.
- **Бейб: четвероногий малыш (1995)** – история маленького хорошенького поросенка, который к тому же еще умный и добрый. Чтобы его не съели, свинка начинает приглядывать за овцами, словно пастушья собачка. И это у него прекрасно получается.
- **Бетховен (1992)** – трогательная семейная комедия навсегда прославила породу сенбернаров и заставила сделать вывод, что большие собаки все-таки для жизни в квартире не подходят.
- **Тигриный хвост (2014)** – в этой картине мальчик подбирает сбежавшего из цирка тигренка и привязывается к нему. Естественно, будет много приключений и веселья, ведь родители мальчика о тигренке пока не знают...



Мультфильмы для детей и семейного просмотра
Внимание! Мультфильмы не отсортированы по возрастам, обращайтесь внимание на отметку рекомендуемого возраста. А родителям чувствительных детей лучше пересмотреть заранее самостоятельно.

To Do

- **Митчеллы против машин (2021)** – в центре сюжета фантастического мультфильма находится веселая и непринужденная семейка
- **Дракон желаний (2021)** – обычный парень случайно высвобождает из чайника розового дракона, исполняющего желания. Дракон много веков просидел в заточении, и теперь ему ужасно интересно, как за это время изменился мир.
- **Тайна Коко (2017)** – юный музыкант Мигель попадает в мир мертвых. Трогательная история о любви без границ
- **Рыбка Поньо на утесе (2008)** – маленькая золотая рыбка из выдающейся семьи. Будучи дочерью богини и колдуна, героиня отличается от других морских жителей, однако девочка считает себя простой рыбкой, ничем не лучшей остальных.
- **Энканто (2021)** – о семье Мадригалов, живущих в спрятанном в горах Колумбии волшебном доме, и о том как девочка, лишенная волшебной силы спасает свою семью, когда их покидает магия
- **Книга жизни (2014)** – романтическая история, которая разворачивается на фоне празднования Дня мёртвых в Мексике



Мультфильмы для детей и семейного просмотра
Внимание! Мультфильмы не отсортированы по возрастам, обращайтесь внимание на отметку рекомендуемого возраста. А родителям чувствительных детей лучше пересмотреть заранее самостоятельно.

To Do

- **Головоломка (2015)** – добрый, семейный и мудрый фильм, где главными героями стали базовые эмоции человека
- **Балерина (2016)** – увлекательный мультфильм под названием Балерина про историю молодой девушки сиротки Фелис, которая мечтала стать известной балериной
- **Муллан (1998)** – история о мужестве юной девушки, которая переодевшись в одежду мужчины, решает вступить в ряды армии.
- **Фердинанд (2017)** – история о самом добродушном быке во всей Испании. По нелепой случайности Фердинанд был выбран среди других соплеменников для участия в бое быков в Мадриде.
- **Я краснею (2022)** – история о 13-летней Мэй Ли и ее взрослении, о принятии себя, своих внутренних и внешних изменениях, характерных этому периоду
- **Гадкий я (2010)** – суперзлодей готовит преступление века, но тут появляются девочки-сиротки.
- **Балто (1995)** – история о собаке-полукровке, которая в эпидемию дифтерии спасает детей и становится героем



Мультфильмы для детей и семейного просмотра
Внимание! Мультфильмы не отсортированы по возрастам, обращайтесь внимание на отметку рекомендуемого возраста. А родителям чувствительных детей лучше пересмотреть заранее самостоятельно.

To Do

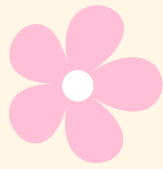
- **Райя и последний дракон (2021)** – отважной воительнице по имени Райя и её верному спутнику Тук-Туку предстоит покинуть родное королевство Кумандра, чтобы отыскать последнего оставшегося в мире дракона, и с его помощью вернуть надежду на победу над могущественным врагом.
- **Душа (2020)** – школьный учитель музыки Джо Гарднер случайно попадает в мир, где зарождаются человеческие увлечения, мечты и интересы, и там он знакомится с молодой душой по имени 22.
- **Рок Дог (2016)** – встречайте, новый герой отправляется покорять город зверей! Он – пёс Боуди, и он не унывает, несмотря ни на что. Ему на роду написано сторожить родную деревню от волков, а он мечтает стать учеником живой рок-легенды, кота по имени Энгус.
- **Лис и пес (1981)** – приключенческий мультфильм «Лис и пёс» рассказывает историю крепкой дружбы между лисёнком Тодом и щенком охотничьей породы собак Коппером



Мультфильмы для детей и семейного просмотра
Внимание! Мультфильмы не отсортированы по возрастам, обращайтесь внимание на отметку рекомендуемого возраста. А родителям чувствительных детей лучше пересмотреть заранее самостоятельно.

To Do

- **Все псы попадают в рай (1989)** – Пес по имени Чарли Баркин, занимавшийся азартными играми, погибает от лап питбуля Тупорыла и оказывается в раю – просто потому, что все псы обязательно попадают в рай. Однако Чарли так хочет рассчитаться со своим убийцей, что возвращается на Землю.
- **Рататуй (2007)** – крыс Реми обладает уникальным вкусом. Он готов рисковать собственной жизнью, чтобы посмотреть любимое кулинарное шоу и раздобыть какую-нибудь приправку или просто свежий продукт. Реми живет со своими сородичами, которые его не понимают и не принимают его увлечения кулинарией.
- **В поисках Немо (2003)** – трогательная история о двух рыбках – отце и сыне. Маленький Немо – самое дорогое, что есть в жизни его отца, рыбы-клоуна Марлина. Однажды Немо попадает в беду, и Марлин отправляется на помощь любимому ребенку.
- **Вверх (2009)** – Чтобы избежать переезда в дом престарелых и сноса своего дома, напоминающего ему о погибшей жене, ворчливый и находчивый Карл Фредриксен решает поднять жилище над землей с помощью большого количества воздушных шариков.



БОНУС

Рецепт лимонада

Вам понадобится:

- To Do
- персики (или любой другой сочный фрукт) 150гр
 - апельсин 1 шт
 - лимон 1 шт
 - сироп любой
 - 1 литр минеральной воды с газом
 - 2 веточки свежей мяты

Как приготовить:

1. Нарезьте персики на несколько частей, выдавите сок из апельсина и лимона, нарвите руками листики мяты, добавьте сироп
2. Залейте минеральной водой и не забудьте про ЛЁД

Дайте настояться лимонаду хотя бы 10 минут

Будет очень вкусно!



БОНУС

Рецепт бананового мороженого

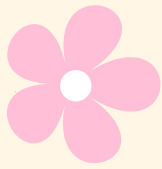
Вам понадобится:

To Do

сливки 10-20% - 100 мл

бананы - 3 шт.

1. Для приготовления этого мороженого необходимо заранее заморозить бананы. Бананы очищаем, нарезаем кольцами толщиной приблизительно 1,5 см, выкладываем в один слой и отправляем в морозилку на сутки. Поскольку бананы содержат много сахара, они в ледышку не превратятся, просто станут плотнее.
2. Взбить бананы в крошку с помощью блендера в режиме «пульсant» (или просто зажимаем и отпускаем кнопку)
3. Добавляем сначала половину сливок и взбиваем, если видите, что этого количества сливок маловато, добавляем остальные сливки и снова взбиваем. Получаем прекрасную сливочно-банановую смесь.
4. Выкладываем мороженое в креманки, украшаем чем нравится и подаем. Наслаждаемся прекрасным вкусом полезного мороженого.



БОНУС

Рецепт летнего пирога

Перевернутый сливовый пирог

Он получается абсолютно у всех красиво, вкусно и сочно! Сливы можно заменить на персики, груши, яблоки, манго...

Вам понадобится (на форму 22-24см):

Для верхнего слоя:

- 50г мягкого сливочного масла
- 50г сахара
- 300-350гр слив (вес с косточками)

Для теста:

- 50г мягкого сливочного масла
- 70г сахара
- 1 яйцо
- 130гр муки
- 10гр разрыхлителя
- 1ч ложка корицы
- 60мл молока



Приготовление:

1. Для верхнего слоя: взбить с помощью миксера сливочное масло с сахаром. Смазать им дно и стенки формы.
2. Сливы помыть, обязательно обсушить, удалить косточки и нарезать ломтиками. Выложить сверху по кругу на крем из масла и сахара.
3. Для теста: взбить миксером сливочное масло с сахаром. Добавить яйцо, ещё раз взбить.
4. Добавить просеянную с разрыхлителем муку, корицу, молоко. Хорошо перемешать (тесто получается густым).
5. Выложить тесто сверху на сливы и распределить равномерно по поверхности. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 25–30 минут. Дать пирогу остыть немного, накрыть блюдом и перевернуть.

Приятного аппетита!
И отличного настроения!