

# Чек-лист: 100 идей для самого счастливого лета

Этот чек-лист составлен так, чтобы подарить ребенку незабываемые эмоции, не требуя при этом больших затрат или сложной организации. Распечатайте его и отмечайте выполненные пункты вместе с детьми

## На природе и во дворе

1. Устроить пикник в парке.
2. Побегать босиком по траве.
3. Надуть гигантские мыльные пузыри.
4. Построить замок из песка.
5. Найти дерево-великана и обнять его.
6. Покататься на велосипеде или самокате.
7. Собирать красивые камни и раскрашивать их.
8. Полежать на траве и угадывать, на что похожи облака.
9. Пускать бумажные самолетики.
10. Плести венок из одуванчиков или полевых цветов.
11. Найти улитку и понаблюдать за ней.
12. Попрыгать через брызгалку или поливочный шланг.
13. Рисовать мелом на асфальте целый город.
14. Сделать гербарий из летних трав.
15. Построить шалаш из веток или одеял.
16. Поиграть в бадминтон.
17. Пускать «блинчики» по воде на озере.
18. Искать четырехлистный клевер на удачу.
19. Устроить «автомойку» для своих игрушечных машин.
20. Покормить уток в пруду.
21. Сходить в небольшой поход с рюкзаками.
22. Посадить в горшок или на грядку свое растение.
23. Поиграть в прятки в высокой траве.
24. Сделать «секретики» в земле под прозрачным стеклышком.
25. Понаблюдать за муравейником.

## **Вкусное лето**

26. Попробовать 5 новых сортов мороженого.
27. Сделать домашний лимонад с мятой.
28. Поесть арбуз всей семьей.
29. Заморозить в формочках сок с ягодами (домашний лед).
30. Устроить завтрак на балконе или веранде.
31. Сварить вместе варенье.
32. Пожарить хлеб или маршмэллоу на костре.
33. Собрать стакан лесных ягод.
34. Поесть горох прямо с грядки.
35. Сделать фруктовый салат.

## **Творчество и игры**

36. Раскрасить футболку специальными красками.
37. Сделать вертушку от ветра.
38. Смастерить кораблик из коры и запустить в ручей.
39. Устроить «день без гаджетов» для всей семьи.
40. Нарисовать лето на огромном куске обоев.
41. Сделать бусы из ягод рябины или макарон.
42. Устроить домашний театр теней.
43. Раскрасить старую лейку или цветочный горшок.
44. Сделать «картину» из песка и клея.
45. Сочинить сказку про летнее приключение.

## **Вечерние и ночные чудеса**

46. Проводить закат.
47. Посмотреть на звезды и найти Большую Медведицу.
48. Погулять в сумерках с фонариком.
49. Послушать пение сверчков в тишине.
50. Устроить «кинотеатр» дома с попкорном.
51. Рассказывать добрые истории при свечах.
52. Посмотреть на полную луну.

## **Водные забавы**

53. Прыгнуть в воду с брызгами (бомбочкой!).
54. Поймать сачком воображаемую рыбу.
55. Измерить глубину всех луж после дождя.
56. Помыть вместе настоящую машину.
57. Устроить водную битву из брызгалок.
58. Искать ракушки на берегу.

## **Исследования и открытия**

59. Сходить в зоопарк или на ферму.
60. Посетить новый парк, где еще не были.
61. Проехать на трамвае или электричке.
62. Сфотографировать 10 разных цветов.
63. Узнать названия трех новых птиц.
64. Сходить в библиотеку за летними книгами.
65. Встретить рассвет (хотя бы один раз!).

## **Добрые дела и общение**

66. Написать бумажное письмо бабушке.
67. Сделать кормушку для птиц.
68. Собрать букет для мамы или бабушки.
69. Помочь полить цветы в саду.
70. Подарить свою старую игрушку другому ребенку.

## **Активность**

71. Пропрыгать в «классики».
72. Научиться крутить обруч.
73. Провисеть на турнике 10 секунд.
74. Поиграть в «Вышибалы» или «Съедобное-несъедобное».
75. Запустить воздушного змея.

## Память о лете

76. Сделать семейное селфи в цветах.
77. Записать на видео интервью с ребенком «За что я люблю лето».
78. Собрать коробочку с «сокровищами» лета (шишки, перья, камни).
79. Нарисовать карту своего двора.
80. Сделать отпечаток ладошки на песке или глине.

## И еще немного волшебства...

81. Увидеть радугу.
82. Загадать желание на падающую звезду.
83. Пробежать под теплым грибным дождем.
84. Посчитать, сколько секунд длится гром.
85. Сделать из бумаги веер и спастись от жары.
86. Устроить день «наоборот» (например, начать день с десерта).
87. Построить лабиринт из коробок.
88. Найти дерево, на котором растут фрукты.
89. Сделать солнечные часы из палки и камней.
90. Попробовать поймать мыльный пузырь на ладошку.
91. Покататься на качелях «до неба».
92. Сходить на городской праздник или ярмарку.
93. Устроить фотосессию в папиных очках и шляпе.
94. Сделать самодельный сачок.
95. Громко крикнуть «Эге-гей!» в лесу и послушать эхо.
96. Обвести тени друг друга на асфальте.
97. Посмотреть, как просыпаются цветы утром.
98. Весь день называть друг друга секретными именами.
99. Устроить семейный танцевальный баттл.
100. Обняться и сказать: «Это было самое лучшее лето!»

**Совет:** Не старайтесь выполнить всё сразу. Пусть этот список будет вашим вдохновением для тех дней, когда хочется чего-то особенного!