

О.В. УЗОРОВА, Е.А. НЕФЁДОВА



ЛЕТНИЕ ЗАДАНИЯ

3000 упражнений
для подготовки
к школе



- ГОТОВИМ К ШКОЛЕ ЗА 5-7 МИНУТ ЕЖЕДНЕВНЫХ ЗАНЯТИЙ
- УЧИМ ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ РУЧКУ
- ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА — КОНТРОЛИРУЕМ И ВЫПОЛНЯЕМ

Как должно выглядеть рабочее место ребёнка

1. Высота письменного стола должна соответствовать росту ребёнка.

Крышка стола — на уровне локтя свободно висящей согнутой руки.

Под столом — достаточно места для ног.

2. Примерные размеры мебели школьника.

При росте 110–119 см: стол — высотой 52 см, стул — высотой 32 см.

При росте 120–129 см: стол — высотой 57 см, стул — высотой 35 см.

При росте 130–139 см: стол — высотой 62 см, стул — высотой 38 см.

Правильность выбора стола определяют по прямой опущенной руке сидящего на стуле ребёнка. Локоть должен быть на 2–3 см ниже крышки стола.

3. Спинка стула — выше плеч.

4. Сиденье стула — ровное и жёсткое. Его высота должна быть равна длине голени.

Если стопы ребёнка не достают до пола, под ноги нужно поставить скамейку.

5. Глубина сиденья — не более $\frac{4}{5}$ длины бедра. Край сиденья не должен упираться в подколенную ямку.

6. Во время чтения или письма стул должен заходить за крышку стола на 3–5 см. Правильное положение стула позволяет сидеть прямо, сильно не наклоняясь вперёд и не прогибаясь назад.

Как правильно сидеть за школьной партой

1. Сидеть за письменным столом нужно так, чтобы ноги твёрдо стояли на полу всей стопой.

2. Бедро под прямым углом к голени. Если ноги согнуты под острым углом — стул слишком низкий, если под тупым — высокий. Бедро параллельно полу, голень вертикальна, исключение составляют специальные стулья с коленным упором.

3. Спину необходимо держать ровно, корпус чуть наклонён, руки — на столешнице. Важно, чтобы ребёнок ни в коем случае не опирался грудью о край стола.

4. Между грудью и столешницей необходимо сохранять расстояние не меньше 3 см (должна свободно проходить ладонь).

5. Расстояние от тетради до глаз — около 30 см. Предплечья и кисти свободно лежат на столе (если поставить локти на стол, кончики пальцев касаются висков).

При соблюдении правил этих правил (п. 1, 2, 3, 4, 5):

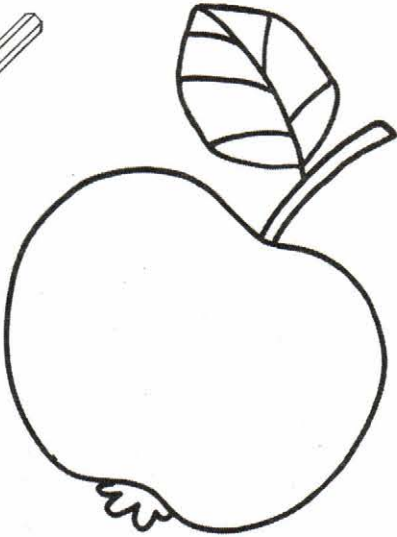
— мышцы спины не напряжены;

— функции дыхания и кровообращения в норме.



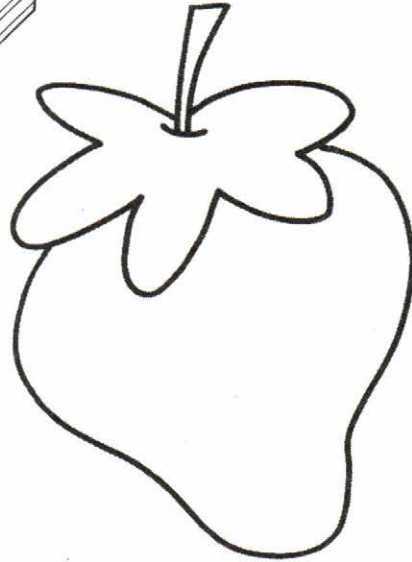
Понедельник

Поставь как можно больше точек на картинке.



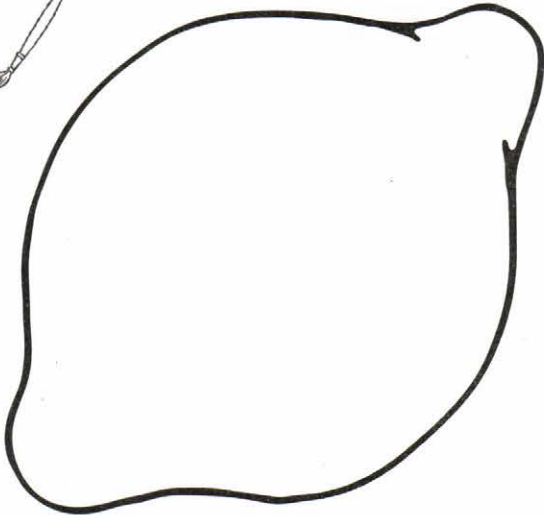
Вторник

Раскрась карандашом.



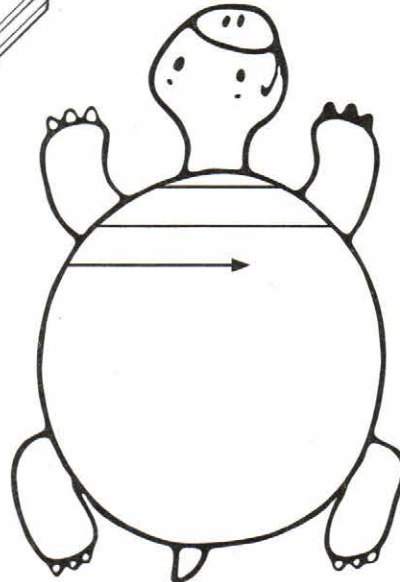
Среда

Раскрась акварельными красками.



Четверг

Выполни штриховку.



Пятница

Раскрась и вырежи улитку. Приклей изображение улитки на панцирь черепашки.



Найди и раскрась двух утят.

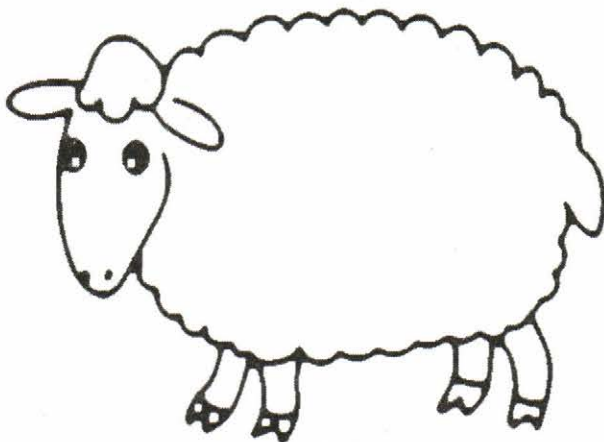


Раскраска-релакс



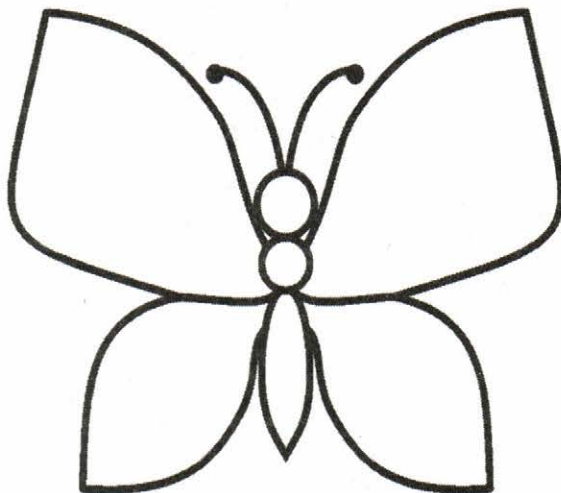
Понедельник

Поставь как можно больше точек на картинке.



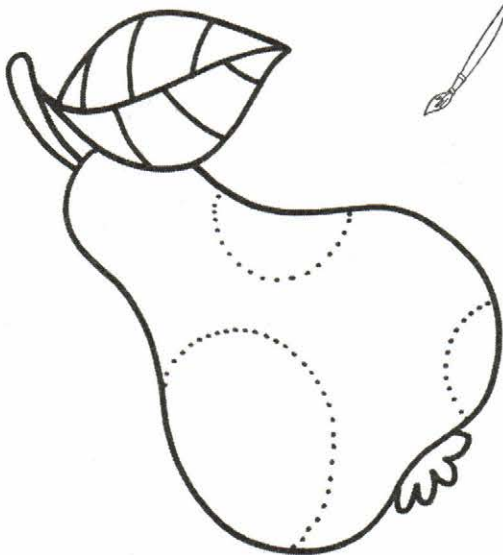
Вторник

Раскрась цветными карандашами.



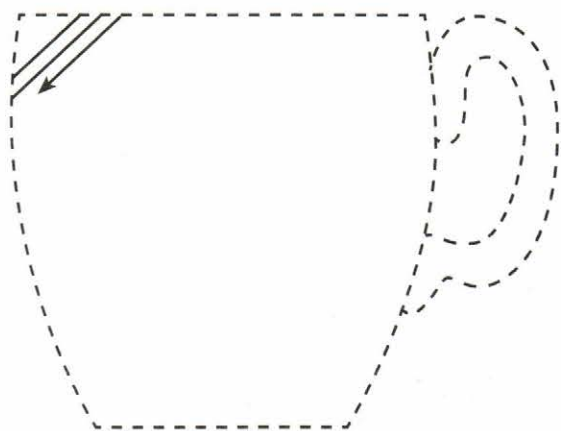
Среда

Раскрась акварельными красками.



Четверг

Обведи по контуру и выполни штриховку.



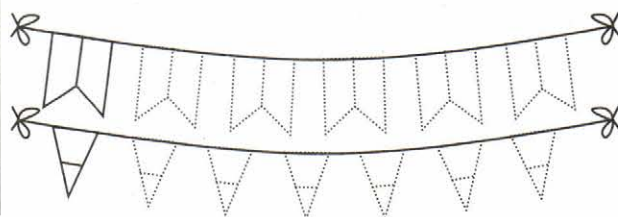
Пятница

Раскрась и вырежи цветочки. Наклей из них орнамент на чашку.



Найди и раскрась двух мышат с сыром.

Раскраска-релакс





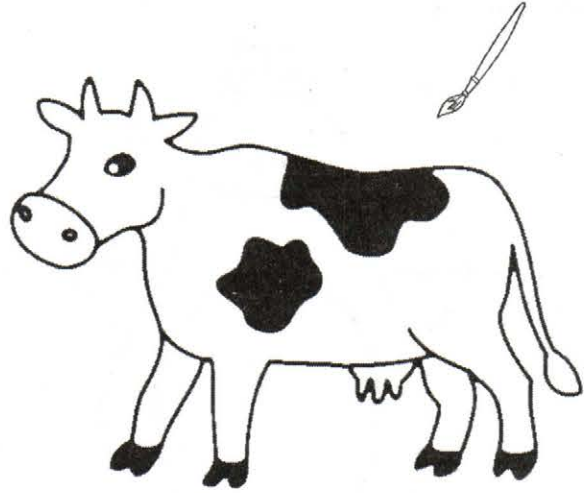
Понедельник

Поставь как можно больше точек на картинке.



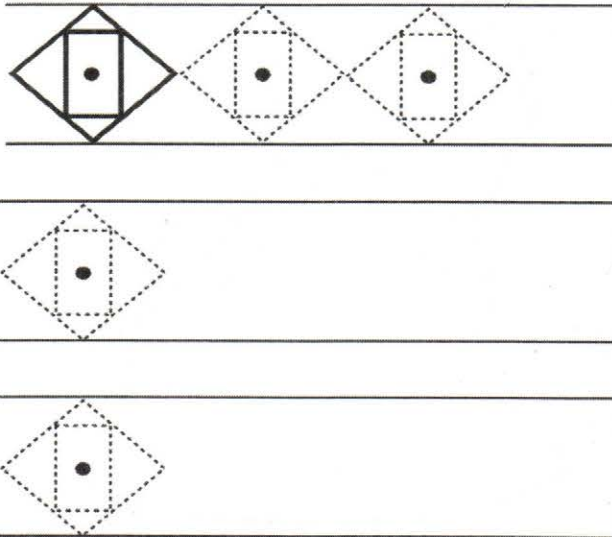
Вторник

Раскрась акварельными красками.



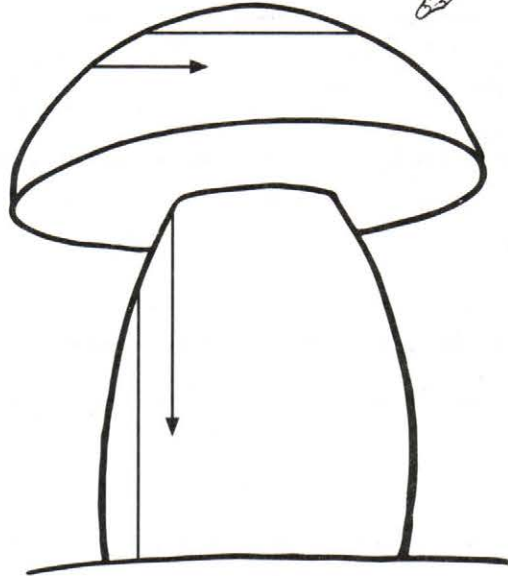
Среда

Обведи по контуру и продолжи.



Четверг

Выполни штриховку.

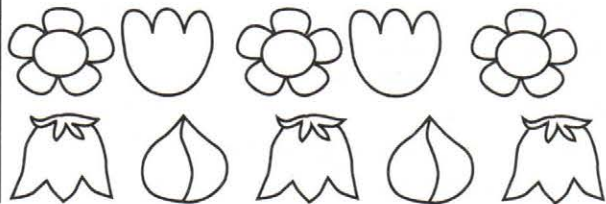


Пятница

Раскрась и вырежи изображения бабочки и паука. Наклей их так, чтобы бабочка была перед грибом, а паучок — на грибе. Найди и раскрась трёх котят.



Раскраска-релакс



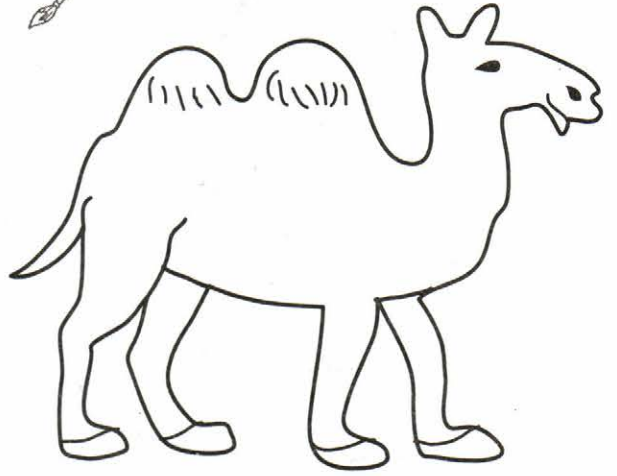
Понедельник

Поставь как можно больше точек на картинке.



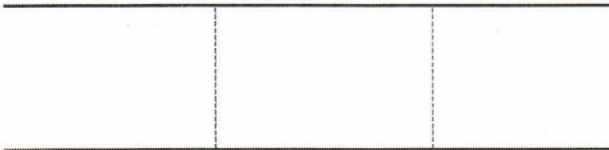
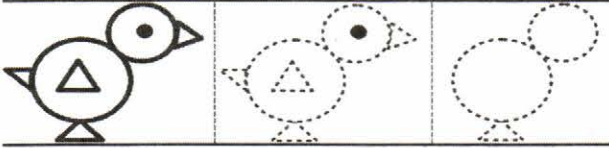
Вторник

Раскрась акварельными красками.



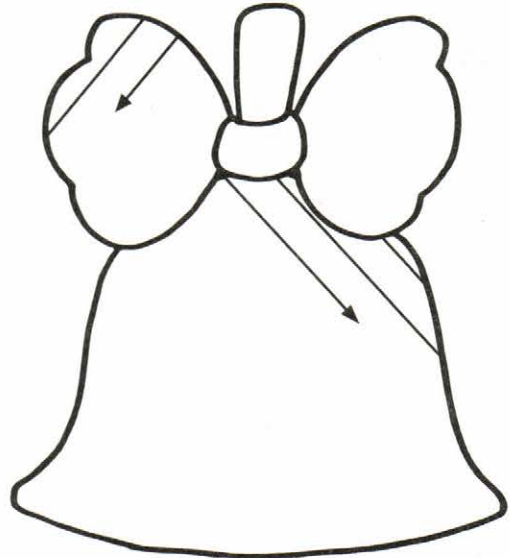
Среда

Обведи по контуру и продолжи.



Четверг

Выполни штриховку.



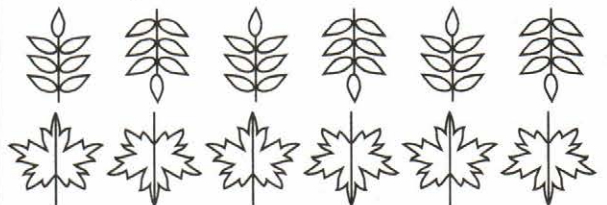
Пятница

Раскрась и вырежи изображение поросёнка. Посади поросёнка верхом на верблюда.



Найди и раскрась трёх котят с хвостиками вверх.

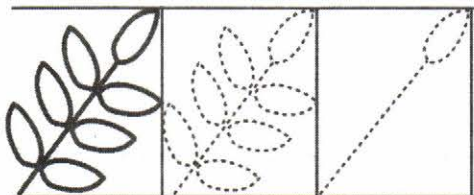
Раскраска-релакс



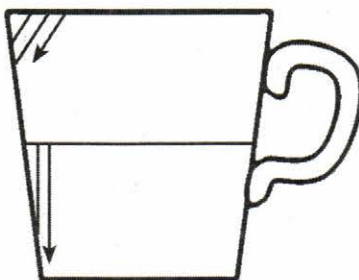
ЧЕМУ Я НАУЧИЛСЯ, ЧТО ТЕПЕРЬ Я ДЕЛАЮ ХОРОШО



Обведи по контуру и продолжи.



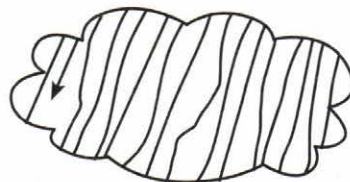
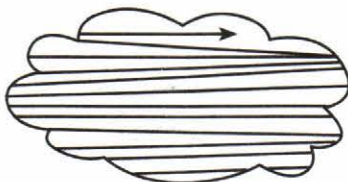
Дорисуй и выполни штриховку.



Раскрась карандашом.



Найди ошибки.

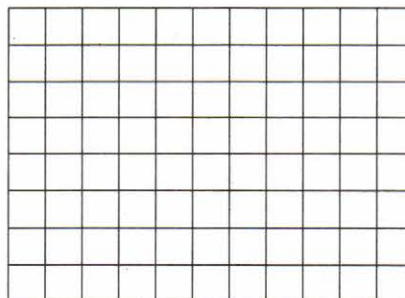


Кто получит гриб, кто — клубнику, а кто — яблоко?



УСТНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

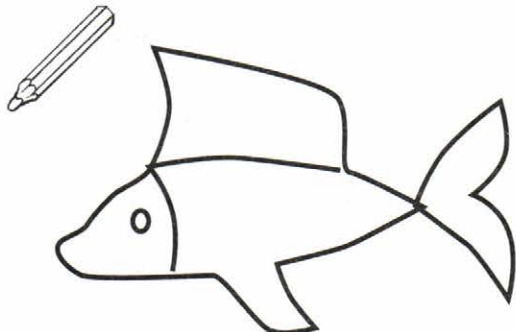
- 1) Поиграйте с ребёнком. Давай, кто быстрее умеет:
 - Застёгивать и расстёгивать пуговицы.
 - Застёгивать и расстёгивать «молнию».
- 2) Помоги взрослым полоть сорняки.
- 3) Покидай мелкие камешки в воду.





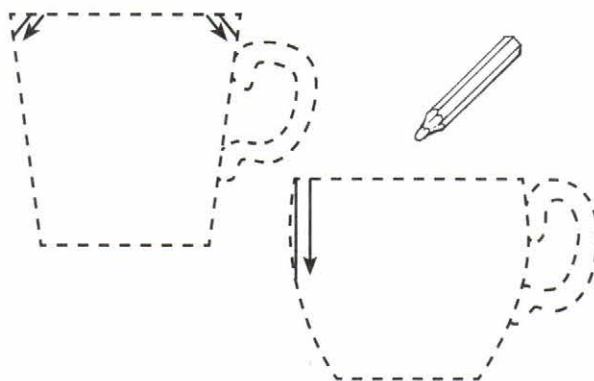
Понедельник

Поставь как можно больше точек на картинке.



Вторник

Обведи по контуру и выполни штриховку.

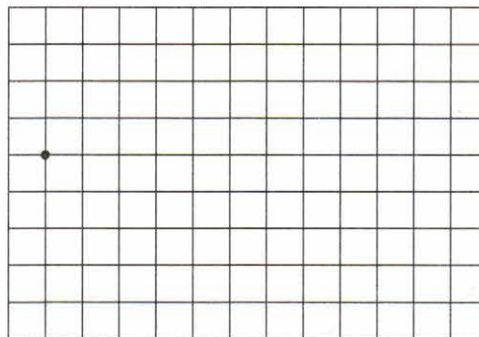


Среда

Графический диктант.

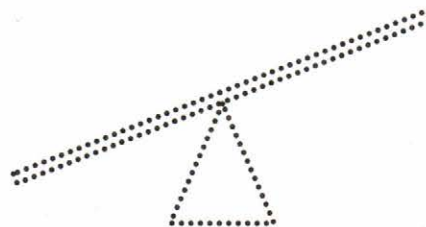
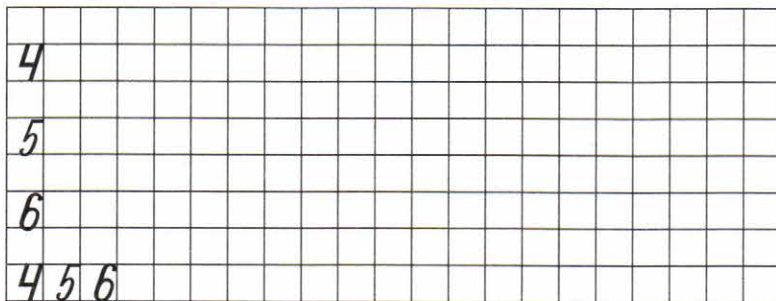
Собачка.

1 клетка вверх, 1 наискосок вверх
направо, 1 вправо, 1 наискосок вверх
направо, 1 клетка вниз, 1 наискосок вниз
направо, 5 вправо, 1 наискосок вверх
направо, 1 вправо, 1 наискосок вниз влево,
5 вниз, 1 влево, 2 вверх, 1 влево,
2 вниз, 1 влево, 2 вверх, 1 влево,
2 вверх, 1 влево, 2 вниз, 1 влево,
2 вверх, 1 влево, 2 вниз, 1 влево,
4 вверх, 3 влево.



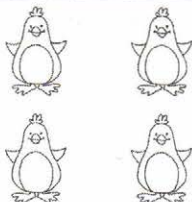
Четверг

Пропиши цифры 4, 5, 6.



Пятница

Обведи качели. Раскрась, вырежи и посади изображения пингвинов на качели так, чтобы они уравновесили друг друга.



Раскраска-релакс



Найди и раскрась четырёх мальчиков в кепках.



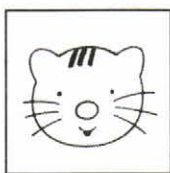
Понедельник

Поставь ручкой как можно больше точек на картинке.



Вторник

Увеличь рисунок.

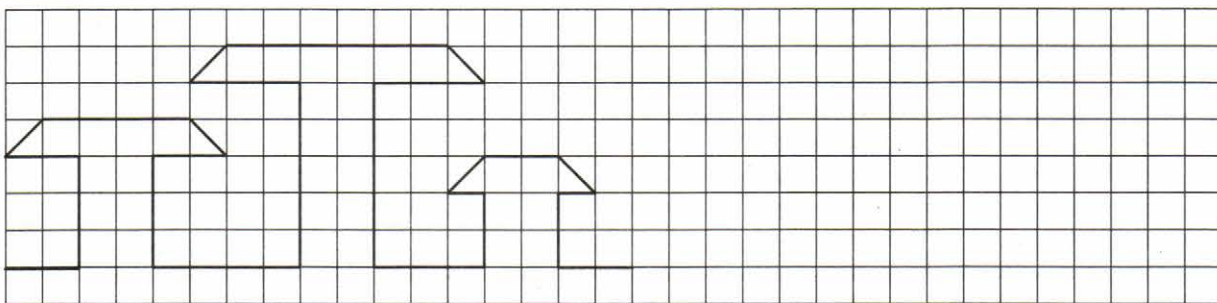


Дорисуй вторые половинки.



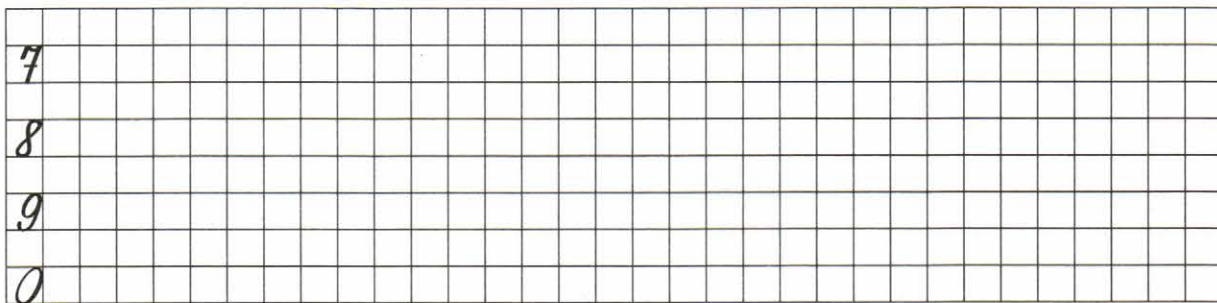
Среда

Обведи и продолжи орнамент.



Четверг

Пропиши цифры 7, 8, 9, 0.



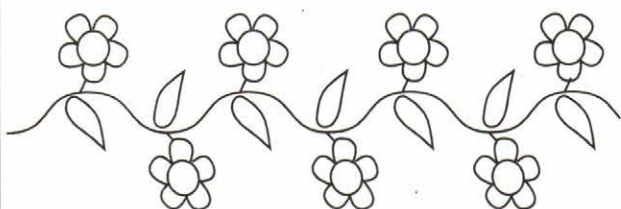
Пятница

Раскрась, вырежи и наклей носочки гусенице.



Найди и раскрась пятерых ребят с книгами.

Раскраска-релакс

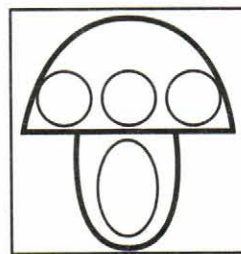


ЧЕМУ Я НАУЧИЛСЯ, ЧТО ТЕПЕРЬ Я ДЕЛАЮ ХОРОШО

Дорисуй вторую половинку.



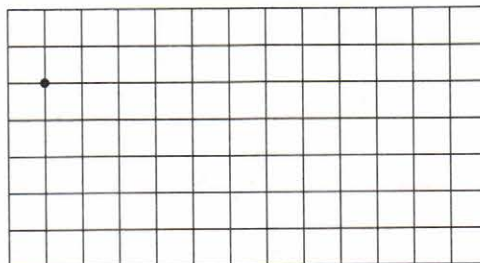
Уменьши рисунок.



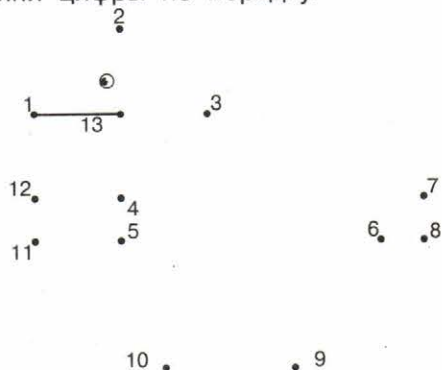
Графический диктант.

Гусь.

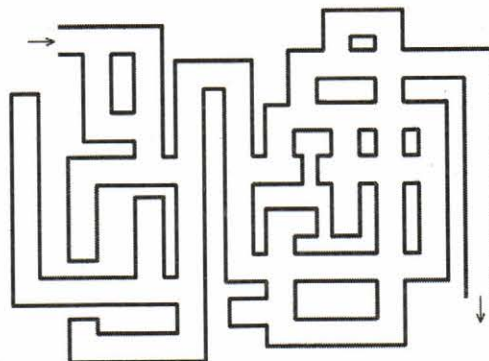
- 1 клетка наискосок вверх направо,
- 1 вправо, 2 вниз, 3 вправо,
- 1 наискосок вверх направо, 3 вниз,
- 1 наискосок вниз налево, 3 влево,
- 1 наискосок вверх налево, 3 вверх,
- 1 влево.



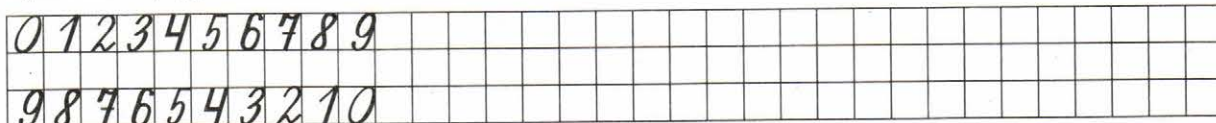
Соедини цифры по порядку.



Пройди лабиринт.



Пропиши цифры.



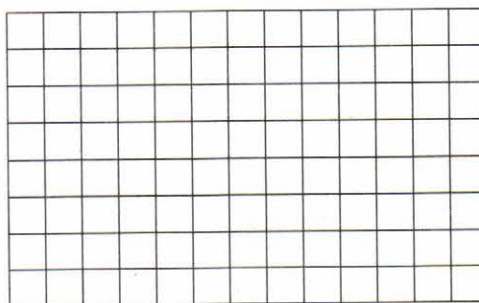
УСТНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1) Поиграйте с ребёнком. Давай, кто быстрее умеет:

- Шнуровать ботиночки разноцветными шнурками (ленточками).
- Завязывать бантики на разноцветных шнурках (ленточках).

2) Поперебирай крупы (гречку, рис, перловку). Свари потом вместе со взрослыми из этих круп вкусные каши и супы.

3) Поучись чистить морковь, картошку, свёклу, редиску, яблоко, редьку, грушу.

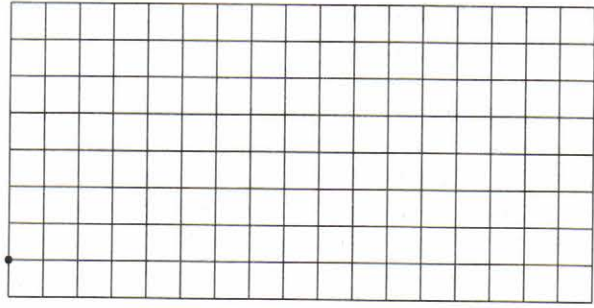


Понедельник

Графический диктант.

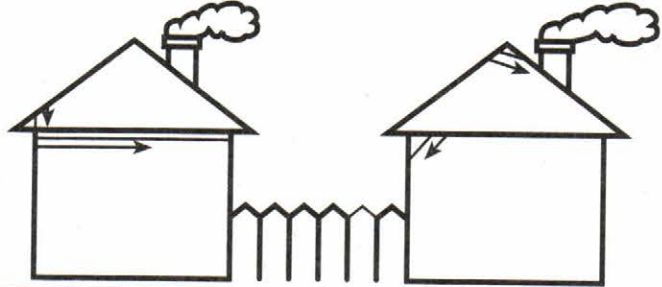
Домики.

1 клетка вверх, 1 вправо, 3 вверх,
2 наискосок вверх направо, 2 наискосок вниз
направо, 3 вниз, 2 вправо, 2 вверх,
1 наискосок вверх направо, 1 наискосок вниз
направо, 2 вниз, 2 вправо, 4 вверх,
2 наискосок вверх направо, 2 наискосок вниз
направо, 4 вниз, 2 вправо, 1 вниз, 17 влево.



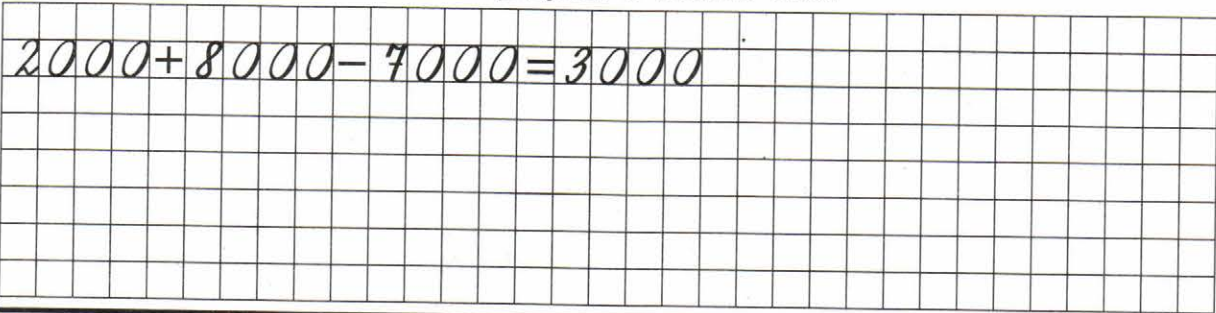
Вторник

Выполни штриховку.



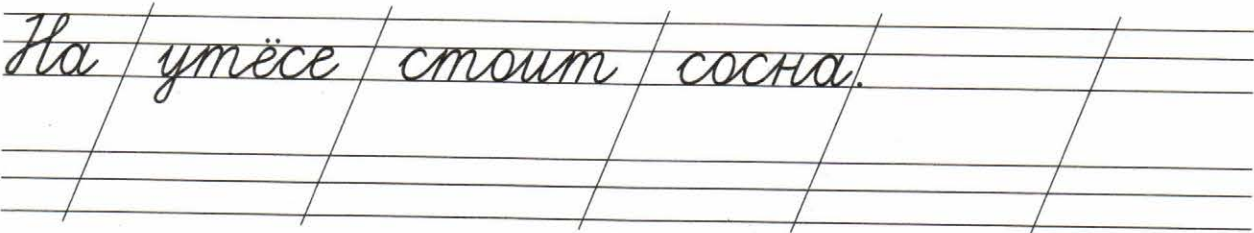
Среда

Скопируй пример по математике. Придумай и напиши свой.



Четверг

Скопируй письменные буквы.



Пятница

Наклей пирожки так, чтобы в каждой тарелке лежало поровну.



Найди и раскрась 3 мышей, 2 котов и 5 птичек.

Раскраска-релакс

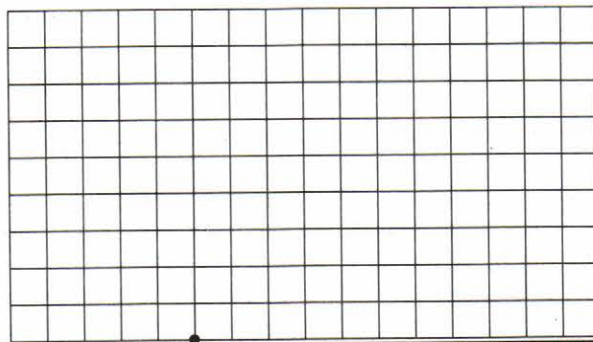


Понедельник

Графический диктант.

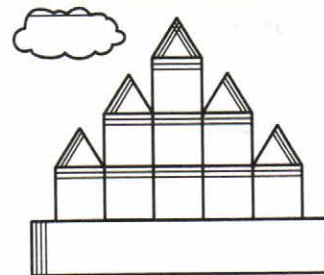
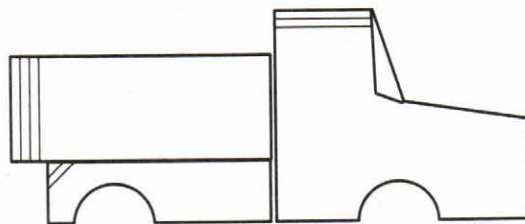
Кошка.

5 клетка вверх, 1 вправо, 4 вниз, 1 вправо,
3 вверх, 1 наискосок вверх направо,
3 вверх, 1 наискосок вниз направо,
1 вправо, 1 наискосок вверх направо,
2 вниз, 1 наискосок вниз налево, 1 вниз,
1 наискосок вниз направо, 3 вниз, 6 влево.



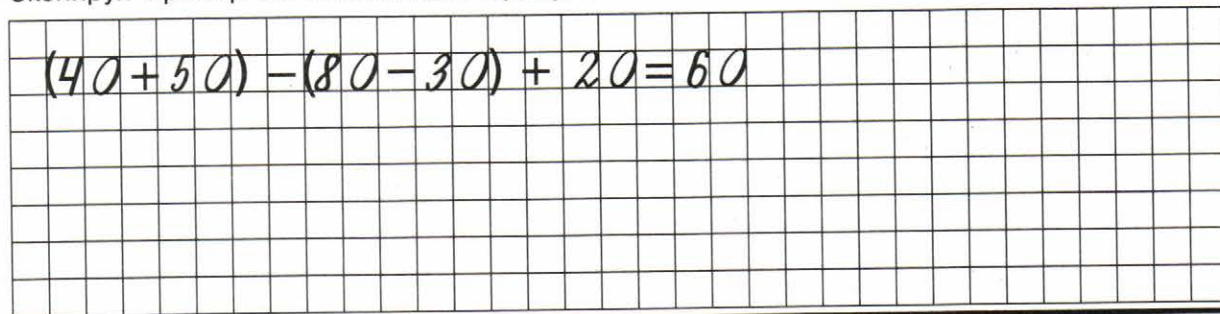
Вторник

Продолжи штриховку.



Среда

Скопируй пример по математике. Придумай и напиши свой.



Четверг

Скопируй письменные буквы.



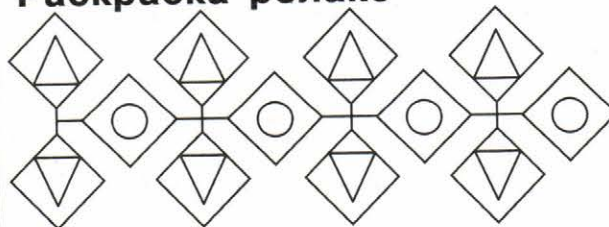
Пятница

Вырежи колёсики, и приклей их к машинке. В машинку положи мячик.



Найди и раскрась 2 пары мышей,
3 пары котов и 1 пару птичек.

Раскраска-релакс





ТЕСТ

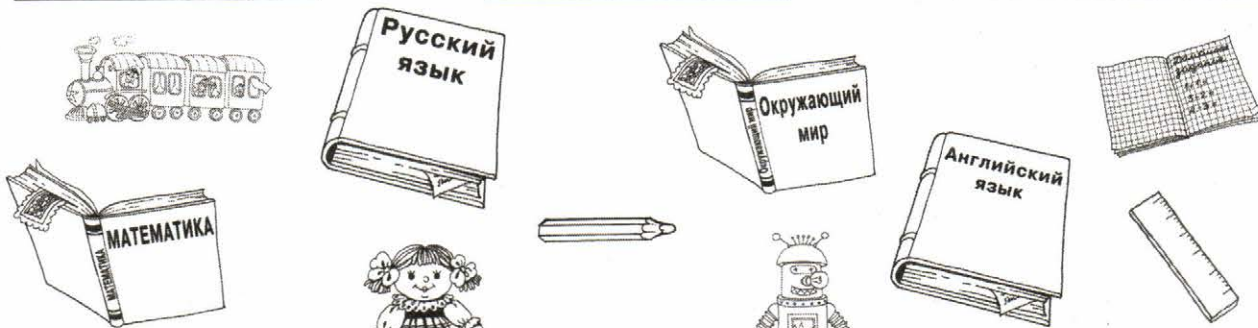


Собери самостоятельно портфель в школу, смотри внимательно в расписание уроков.

Понедельник
1. Обучение грамоте
2. Письмо
3. Математика
4. Музыка

Вторник
1. Обучение грамоте
2. Письмо
3. Математика
4. Окружающий мир
5. Физкультура

Среда
1. Обучение грамоте
2. Письмо
3. Математика
4. Окружающий мир
5. Англ. язык

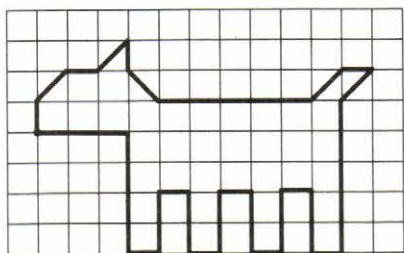


Четверг
1. Обучение грамоте
2. Математика
3. Окружающий мир
4. Технология

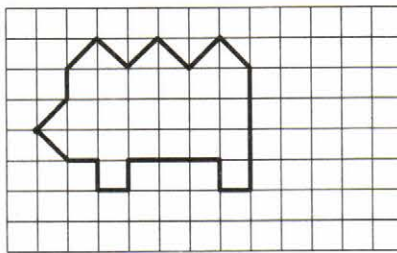
Пятница
1. Математика
2. Окружающий мир
3. Изобразительное искусство

Ответы на графические диктанты

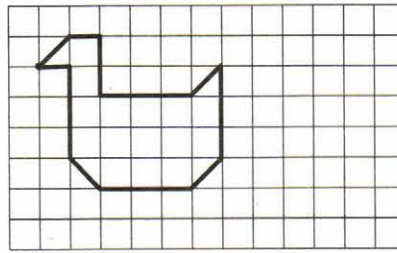
Стр. 7



Стр. 9



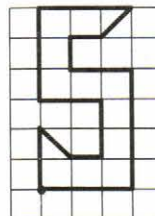
Стр. 10



Стр. 13



Стр. 15



Как правильно выбрать освещение

1. Естественное освещение — самое полезное. Идеально, если стол стоит слева у окна (если ребёнок пишет правой рукой), а окно выходит на восток или юго-восток.
2. Важно, чтобы на рабочую поверхность не падали тень и блики.
3. Настольная лампа школьника должна быть:
 - с абажуром;
 - лампочки матовые: мощностью 60–80 ватт, не мощнее 100 ватт;
 - лампочки тёплого белого света (ЛТБ).
4. Установить лампу рекомендуется в левом углу стола (если ребёнок пишет правой рукой) и чуть спереди. Не следует направлять потоки основного света спереди и сзади ребёнка. Свет лампы не должен бить в глаза.
5. Настольная лампа ни в коем случае не должна быть единственным источником света. Обязательно следует включать основной верхний свет.

Правильное расположение тетради

1. Тетрадь должна быть расположена с поворотом 30 градусов влево (если ребёнок пишет правой рукой) или с поворотом 30 градусов вправо (если ребёнок пишет левой рукой).
2. Нижний левый угол листа, на котором пишет ребёнок, — на уровне середины груди.

Как правильно держать ручку

1. Ручка должна лежать на левой стороне среднего пальца, в области верхней фаланги.
2. Большой палец поддерживает ручку слева (если ребёнок пишет правой рукой). Указательный палец придерживает ручку сверху.
3. Все три пальца чуть закруглены и держат ручку, не сжимая её слишком сильно.
4. Указательный палец может легко подниматься. Ручка при этом не должна падать.
5. Противоположный конец ручки «смотрит» в правое плечо.
6. Безымянный палец и мизинец могут находиться внутри ладони или свободно лежать у основания большого пальца.
7. Во время письма рука опирается на средние фаланги загнутых внутрь мизинца и безымянного пальцев.
8. Расстояние от кончика ручки до кончика указательного пальца — около 1,5 см.



О.В. УЗОРОВА, Е.А. НЕФЁДОВА

Летняя тетрадь для непоседливых детей, которых нелегко летом уговорить хоть немного позаниматься и подготовиться к 1 Сентября. Как заниматься с будущим первоклассником, чтобы он и отдохнул, и хорошо подготовился к школе?

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Каждое занятие рассчитано на 5–7 минут. Выполняйте задание определенного дня недели. Важно заниматься по чуть-чуть, но каждый день. Тогда информация из кратковременной памяти перейдет в долговременную.
- Обязательно обратите внимание ребенка, какой должна быть осанка и как правильно держать ручку. Пошаговые объяснения с наглядными иллюстрациями даны на обороте обложки.
- Заниматься можно до или после завтрака. Ставьте перед ребенком песочные часы на 5 или 7 минут, если нет песочных часов — обычные. С первых шагов учите малыша ценить время.
- Хвалите и поощряйте будущего ученика за его успехи.
- В конце каждого месяца — тест, который поможет вам оценить развитие графических навыков ребенка. Если что-то не получается — не переживайте. За лето по нашей книжке вы успеете все наверстать.
- В конце каждого теста вы найдете советы: как лучше развить мелкую моторику и координацию руки ребенка.

*Издание развивающего обучения. Для дошкольного возраста
Для занятий взрослых с детьми (текст читают взрослые)*

0+

Узорова Ольга Васильевна, Нефёдова Елена Алексеевна
Летние задания. 3000 упражнений для подготовки к школе

Подписано в печать 26.01.2017. Формат 60x84/8
Усл. печ. л. 1,86. Доп. тираж 7 000 экз. Заказ №0488-17

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Сова»

ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Наши электронные адреса: www.ast.ru

Отпечатано в АО «Кострома»,
156010, г. Кострома, ул. Самоковская, 10

"Баспа Аста" деген ООО
129085 г. Мәскеу, жұлдызды гүлзар, д. 21, 3 құрылым, 5 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru
E - mail: astpub@aha.ru

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылған



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
https://vk.com/AST_planetadetstva
https://www.instagram.com/AST_planetadetstva
<https://www.facebook.com/ASTplanetadetstva>



© О. В. Узорова, Е. А. Нефёдова, 2015
© О. Р. Серебрякова, рисунок на обложке, 2013
© ООО «Издательство АСТ», 2017

