

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 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 угол — 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.

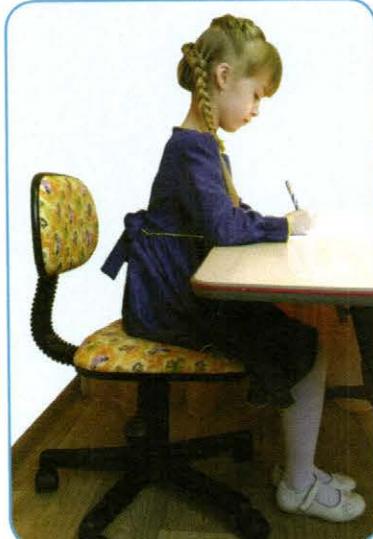
4. Между грудью и столешницей необходимо сохранять расстояние не меньше 3 см (должна свободно проходить ладонь).

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):

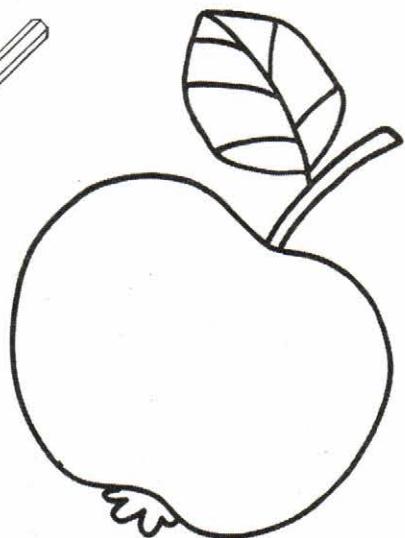
— мышцы спины не напряжены;

— функции дыхания и кровообращения в норме.

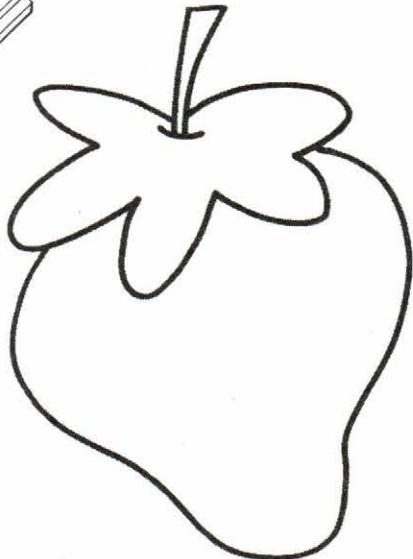


**Понедельник**

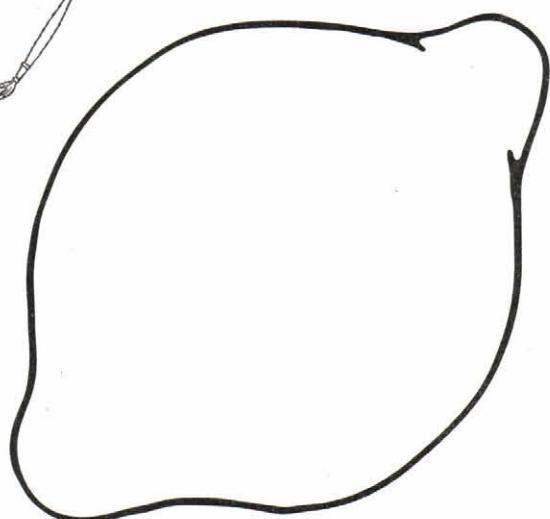
Поставь как можно больше точек на картинке.

**Вторник**

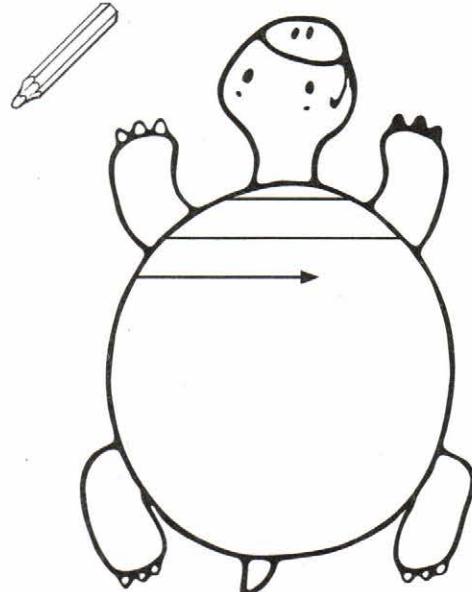
Раскрась карандашом.

**Среда**

Раскрась акварельными красками.

**Четверг**

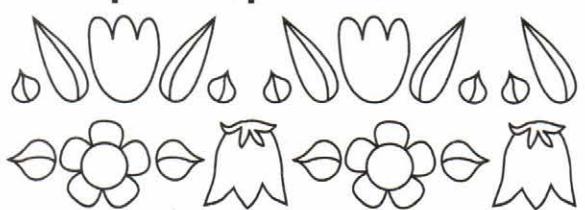
Выполни штриховку.

**Пятница**

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



Найди и раскрась двух утят.

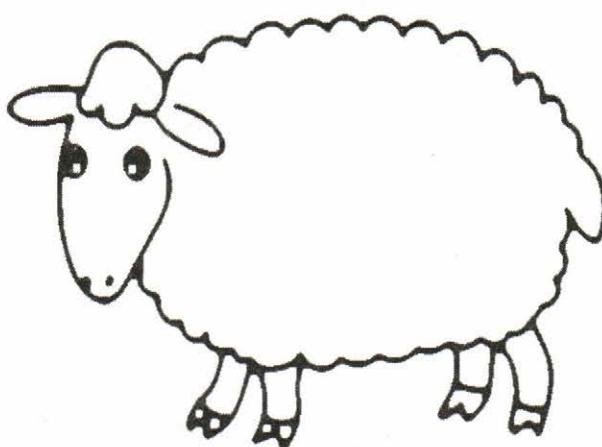
**Раскраска-релакс**



ИЮНЬ

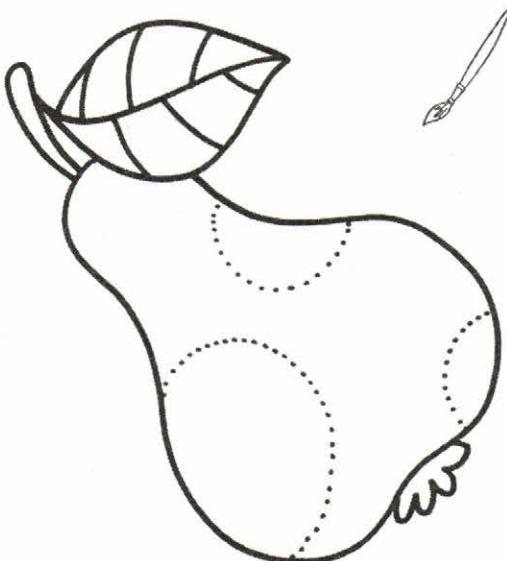
**Понедельник**

Поставь как можно больше точек на картинке.



**Среда**

Раскрась акварельными красками.



**Пятница**

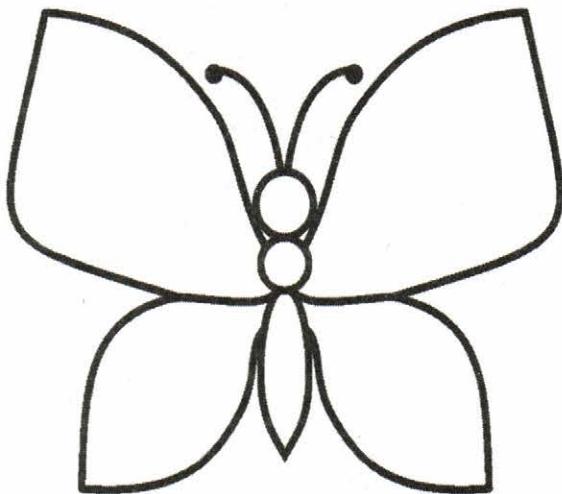
Раскрась и вырежи цветочки. Наклей из них орнамент на чашку.



Найди и раскрась двух мышат с сыром.

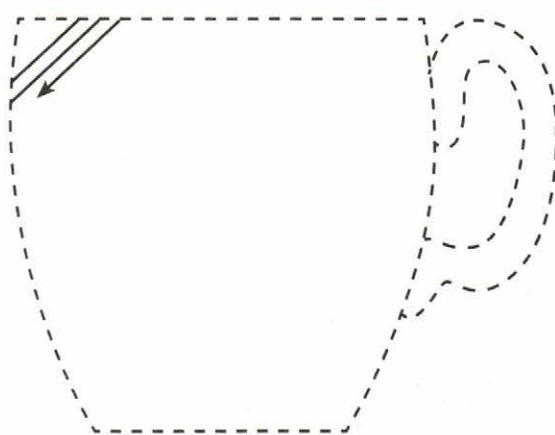
**Вторник**

Раскрась цветными карандашами.

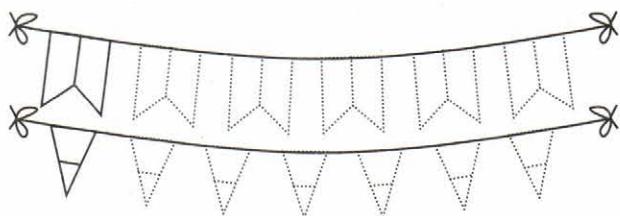


**Четверг**

Обведи по контуру и выполнни штриховку.



**Раскраска-релакс**

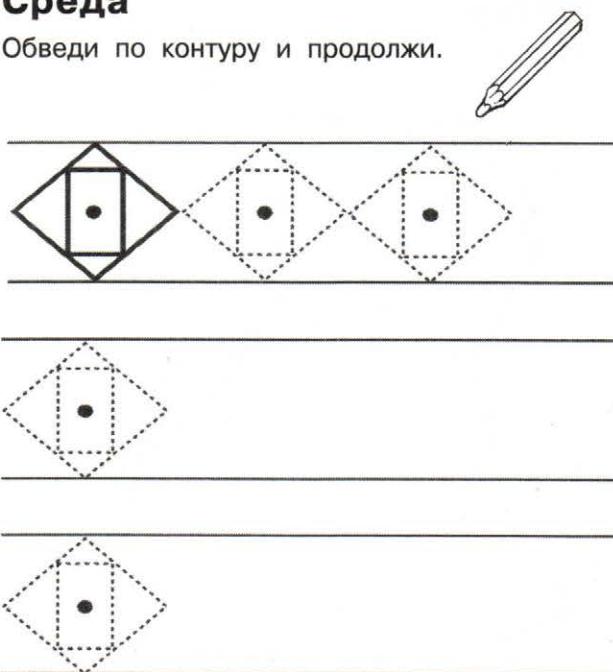


**Понедельник**

Поставь как можно больше точек на картинке.

**Среда**

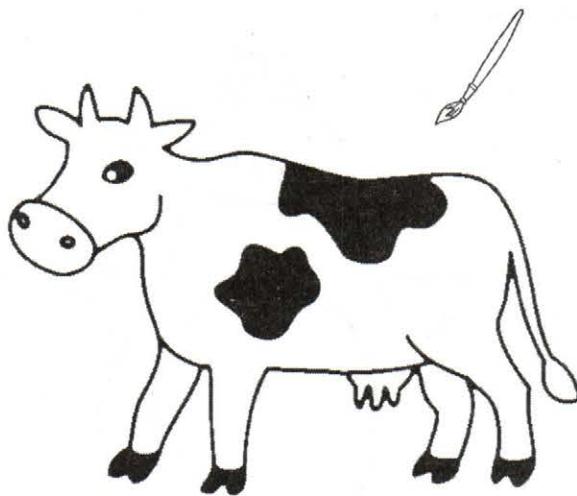
Обведи по контуру и продолжи.

**Пятница**

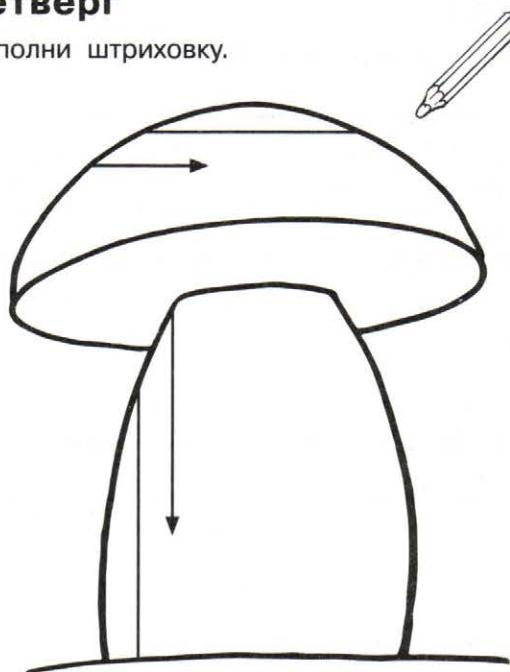
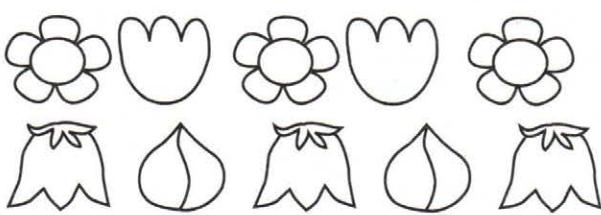
Раскрась и вырежи изображения бабочки и паучка. Наклей их так, чтобы бабочка была перед грибом, а паучок — на грибе.  
Найди и раскрась трёх котят.

**Вторник**

Раскрась акварельными красками.

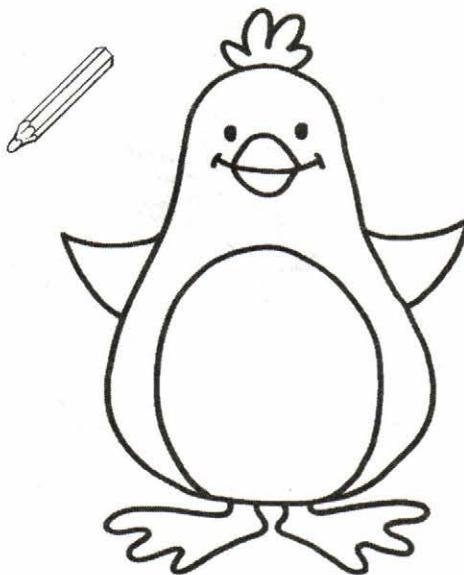
**Четверг**

Выполнни штриховку.

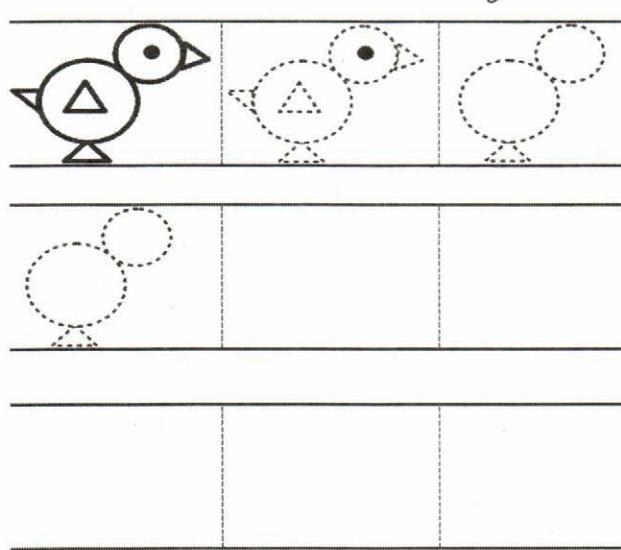
**Раскраска-релакс**

**Понедельник**

Поставь как можно больше точек на картинке.

**Среда**

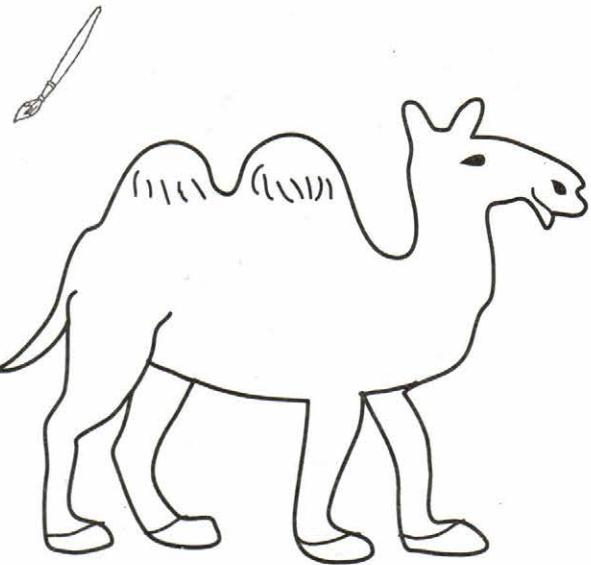
Обведи по контуру и продолжи.

**Пятница**

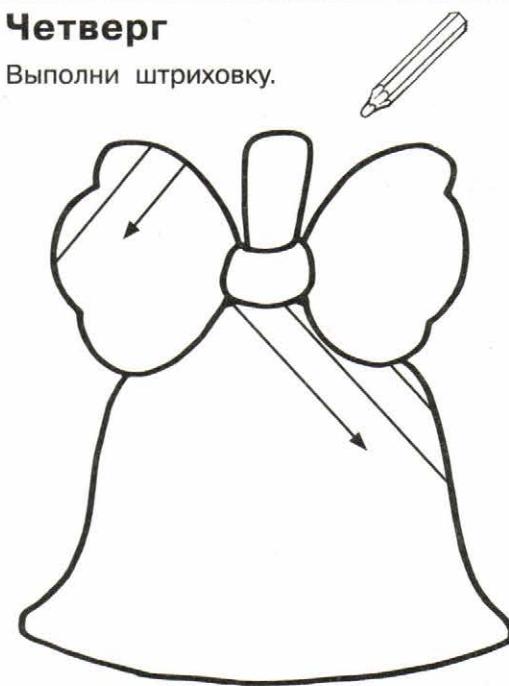
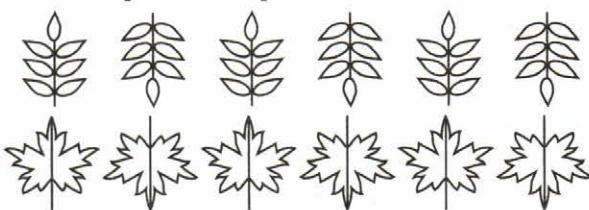
Раскрась и вырежи изображение поросёнка. Посади поросёнка верхом на верблюда. Найди и раскрась трёх котят с хвостиками вверх.

**Вторник**

Раскрась акварельными красками.

**Четверг**

Выполнни штриховку.

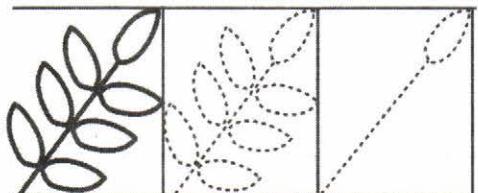
**Раскраска-релакс**

# ТЕСТ

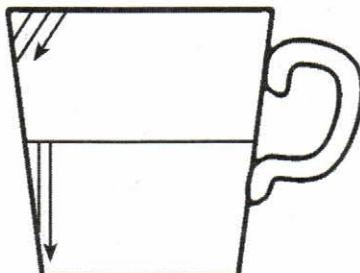
## ЧЕМУ Я НАУЧИЛСЯ, ЧТО ТЕПЕРЬ Я ДЕЛАЮ ХОРОШО



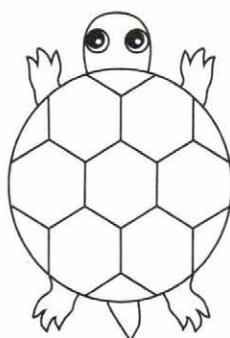
Обведи по контуру и продолжи.



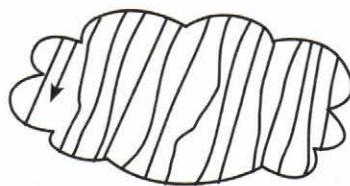
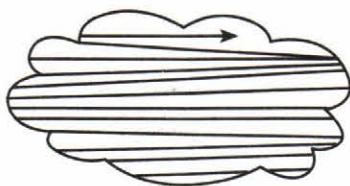
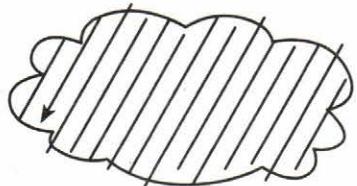
Дорисуй и выполнни штриховку.



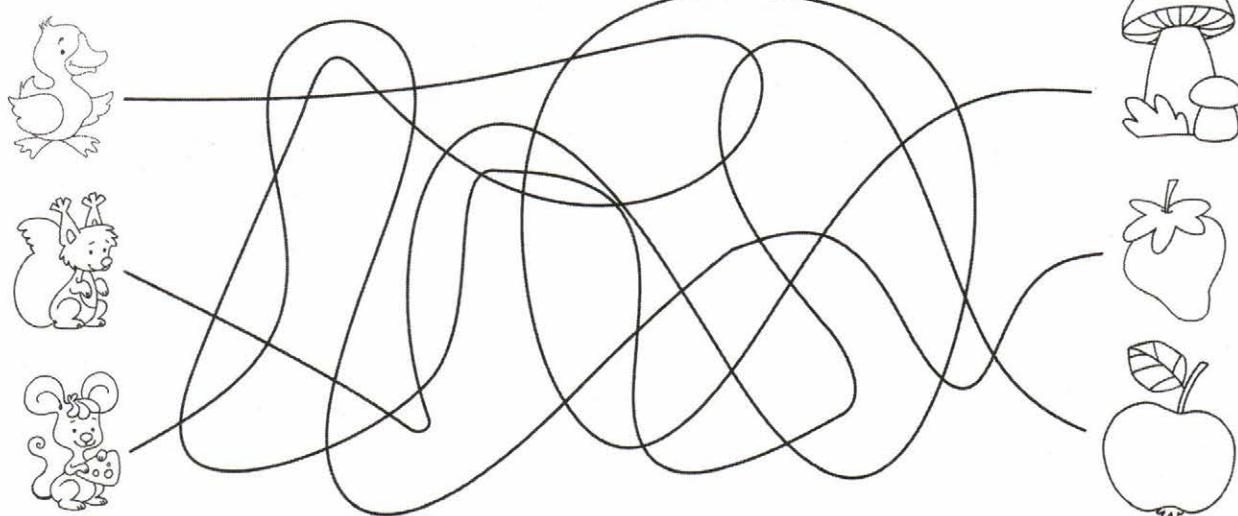
Раскрась карандашом.



Найди ошибки.

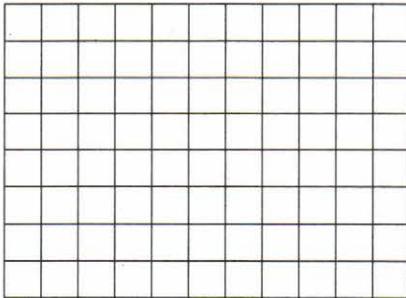


Кто получит гриб, кто — клубнику, а кто — яблоко?



## УСТНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

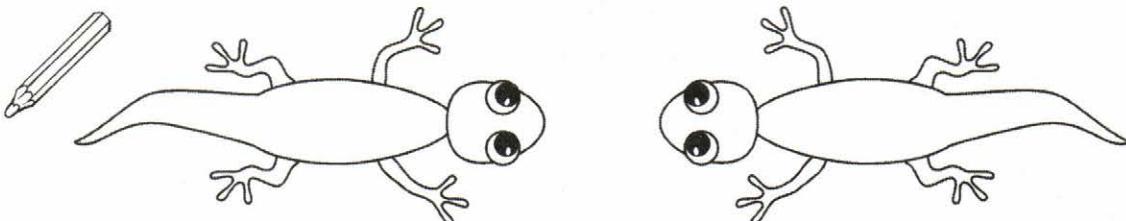
- 1) Поиграйте с ребёнком. Давай, кто быстрее умеет:
  - Застёгивать и расстёгивать пуговки.
  - Застёгивать и расстёгивать «молнию».
- 2) Помоги взрослым полоть сорняки.
- 3) Покидай мелкие камешки в воду.





## Понедельник

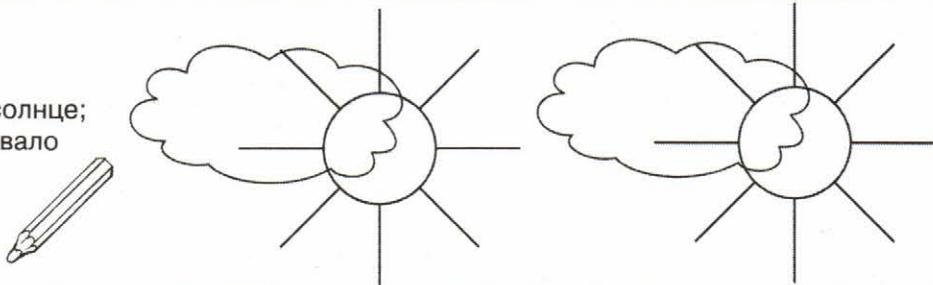
Поставь как можно больше точек на картинки.



Вторник

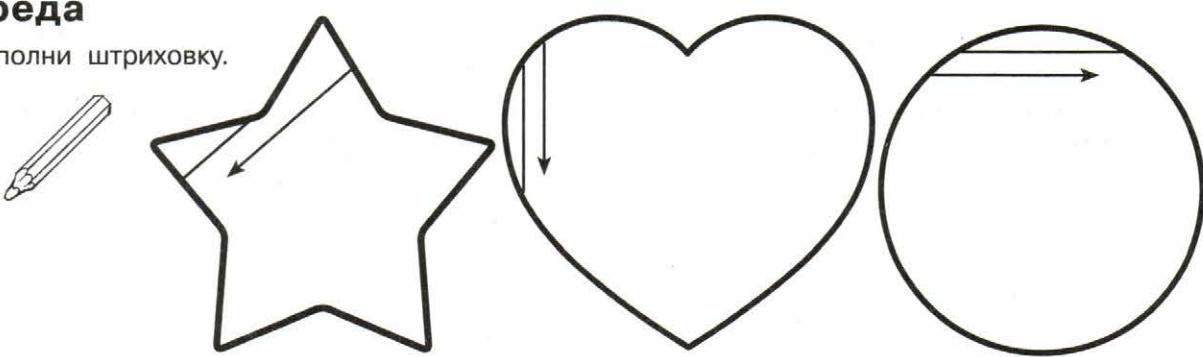
Раскрась так, чтобы:

- облако заслоняло солнце;
  - солнышко загораживало облако.



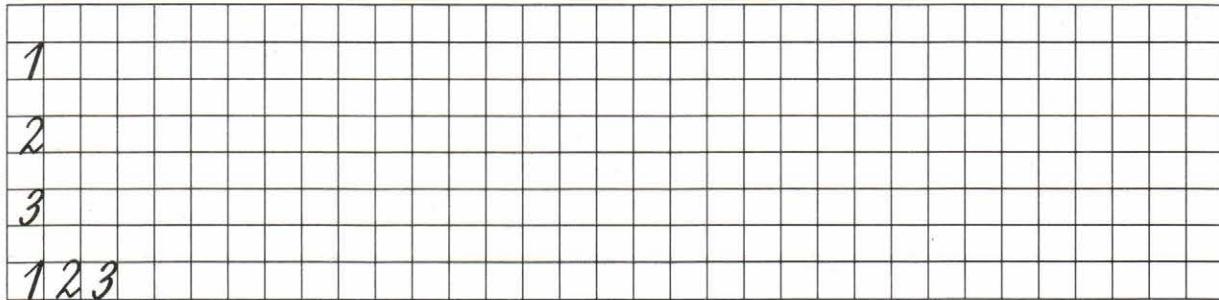
**Среда**

### Выполните штриховку.



Четверг

Пропиши цифры 1, 2, 3.

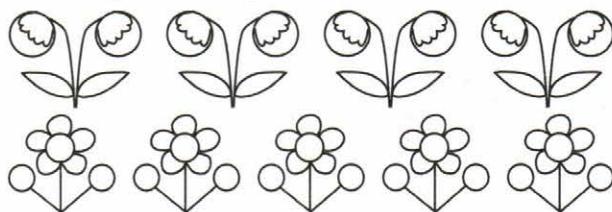


Пятница

Раскрась, вырежи и наклей изображение ворон на небо.



Найди и раскрась трёх мышат, которые смотрят влево.

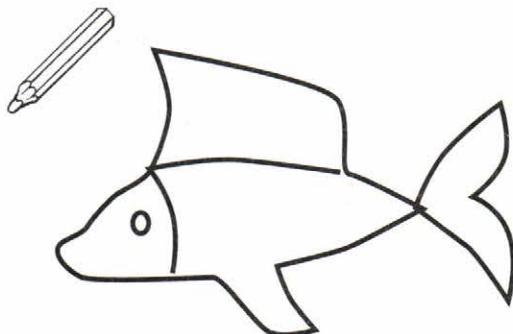


# ИЮЛЬ



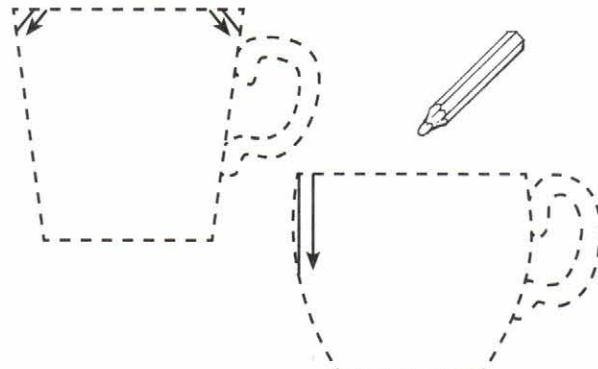
## Понедельник

Поставь как можно больше точек на картинке.



## Вторник

Обведи по контуру и выполнни штриховку,

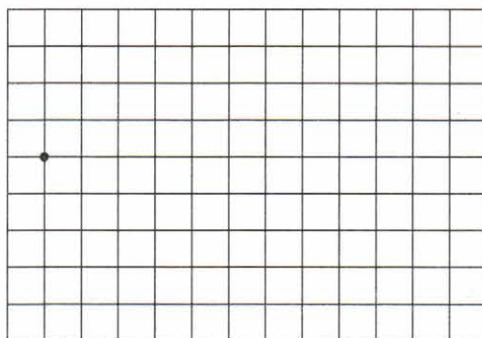


## Среда

Графический диктант.

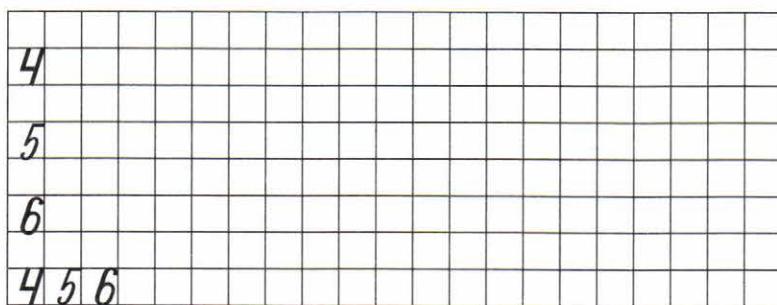
Собачка.

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 вниз, 1 влево, 2 вверх, 1 влево, 2 вниз, 1 влево, 4 вверх, 3 влево.



## Четверг

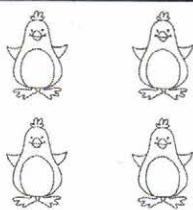
Пропиши цифры 4, 5, 6.



## Пятница

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

Найди и раскрась четырёх мальчиков в кепках.



## Раскраска-релакс



ИЮЛЬ



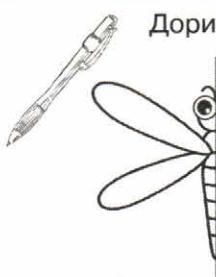
### Понедельник

Поставь ручкой как можно больше точек на картинке.



### Вторник

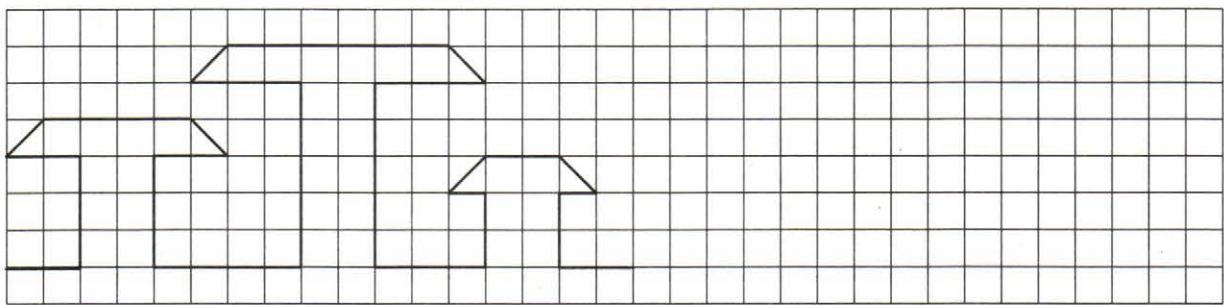
Увеличь рисунок.



Дорисуй вторые половинки.

### Среда

Обведи и продолжи орнамент.



### Четверг

Пропиши цифры 7, 8, 9, 0.

7

8

9

0

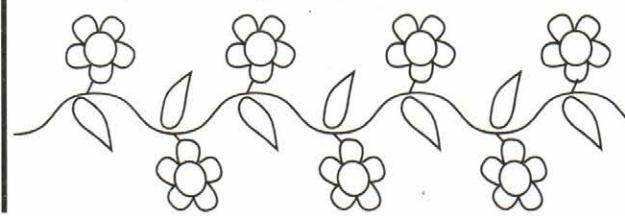
### Пятница

Раскрась, вырежи и наклей носочки гусенице.



Найди и раскрась пятерых ребят с книгами.

### Раскраска-релакс





# ТЕСТ

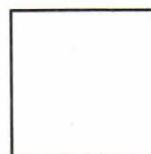
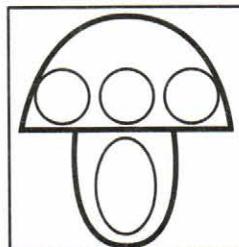


## ЧЕМУ Я НАУЧИЛСЯ, ЧТО ТЕПЕРЬ Я ДЕЛАЮ ХОРОШО

Дорисуй вторую половинку.



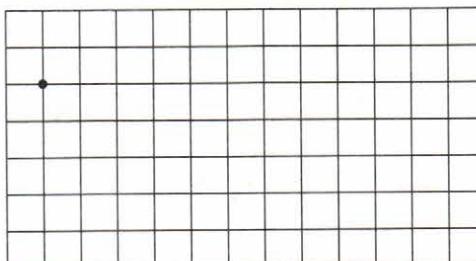
Уменьши рисунок.



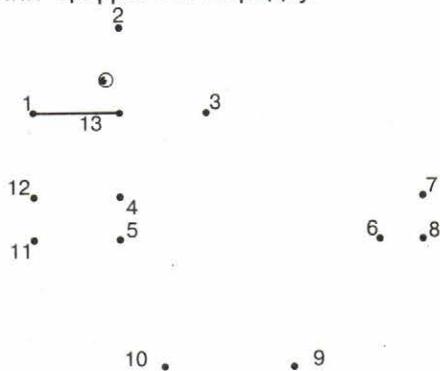
Графический диктант.

Гусь.

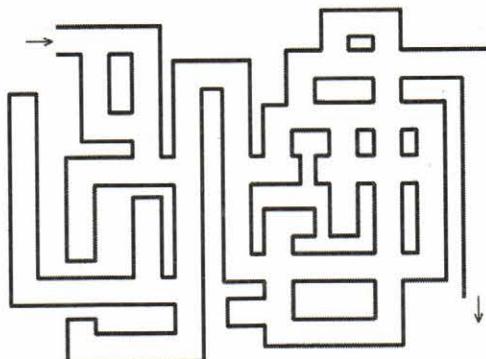
1 клетка наискосок вверх направо,  
1 вправо, 2 вниз, 3 вправо,  
1 наискосок вверх направо, 3 вниз,  
1 наискосок вниз налево, 3 влево,  
1 наискосок вверх налево, 3 вверх,  
1 влево.



Соедини цифры по порядку.



Пройди лабиринт.



Пропиши цифры.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

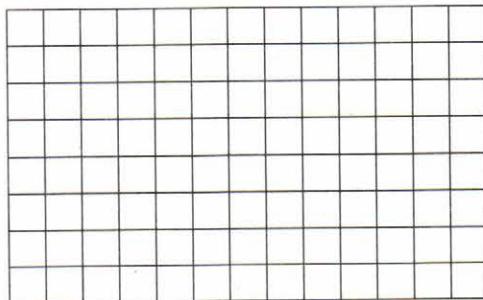
### УСТНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

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 морковку, картошку, свёклу, редиску, яблоко, редьку, грушу.

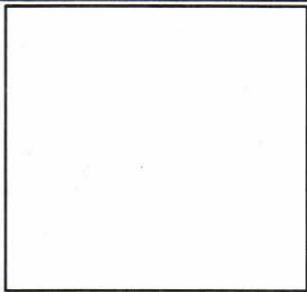
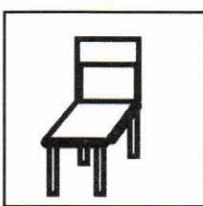


**Понедельник**

Обведи по контуру и выполнни штриховку.

**Вторник**

Увеличь рисунок.



Дорисуй вторую половинку.

**Среда**

Пропиши цифры 1, 4, 7.

1  
4  
7  
147

**Четверг**

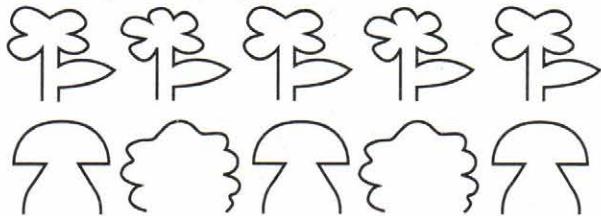
Напиши слова МАМА, ПАПА, Я, БРАТ, СЕСТРА.

**Пятница**

Раскрась, вырежи изображения детей и посади их на стульчики.

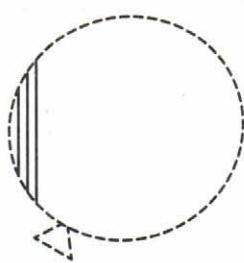
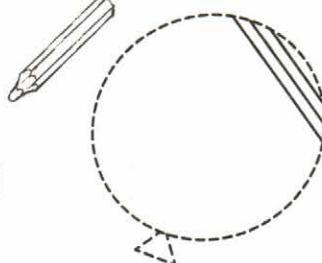
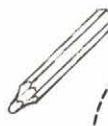
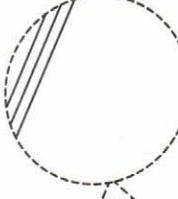
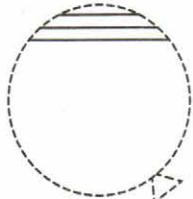


Раскрась самый левый листочек — жёлтым, самый правый — зелёным. Два средних — красным, лист между красным и зелёным — коричневым. Под нераскрашенным листочком нарисуй трёх жуков.

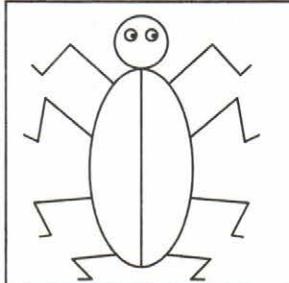
**Раскраска-релакс**

**Понедельник**

Обведи по контуру и выполнни штриховку.

**Вторник**

Уменьши рисунок.



Дорисуй вторую половинку.

**Среда**

Пропиши цифры 2, 6, 3.

2

6

3

2 6 3

**Четверг**

Пропиши слова ЛЁД, ЁЖ, ЯМА, МЯЛ, МАЛ.

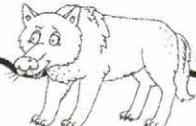
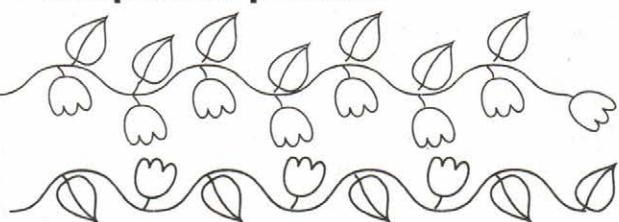
ЛЁД ЁЖ ЯМА МЯЛ МАЛ

**Пятница**

Вырежи и наклей ушки так, чтобы в корзине сидели 3 зайчика. Сколько у них ушек?



Найди и раскрась трёх птиц и столько же зверушек.

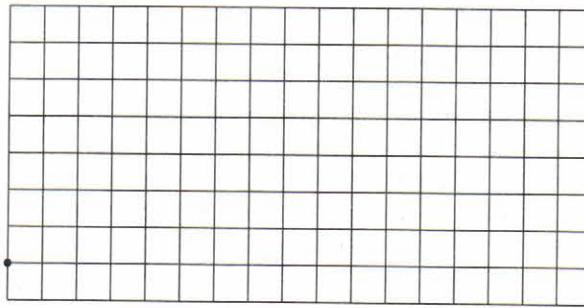
**Раскраска-релакс**

**Понедельник**

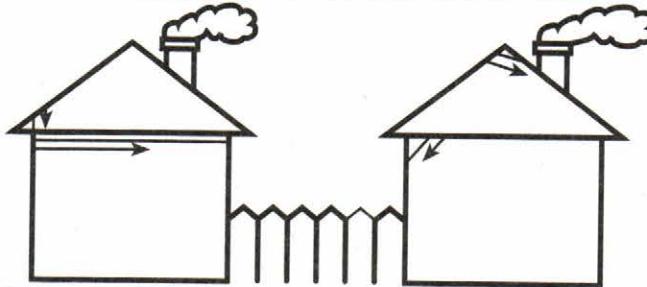
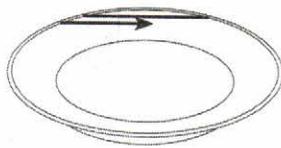
Графический диктант.

**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**

Скопирай пример по математике. Придумай и напиши свой.

$$2000 + 8000 - 7000 = 3000$$

**Четверг**

Скопирай письменные буквы.

На / утёсе / стоит / сосна.

**Пятница**

Наклей пирожки так, чтобы в каждой тарелке лежало поровну.



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

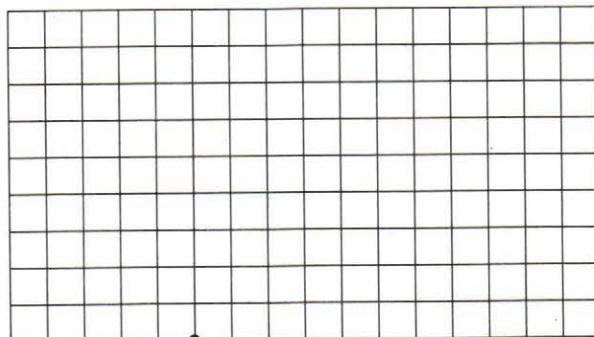
**Раскраска-релакс**

**Понедельник**

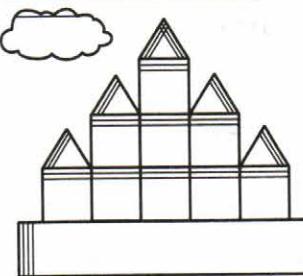
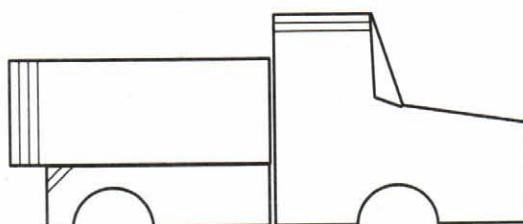
Графический диктант.

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.

$$(40 + 50) - (80 - 30) + 20 = 60$$

**Четверг**

Скопируй письменные буквы.

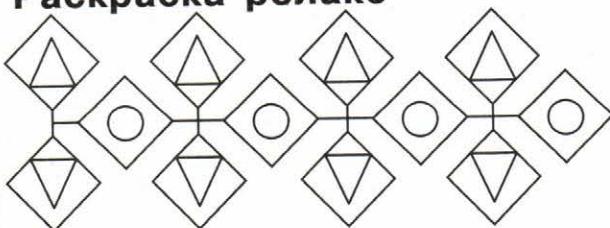
У / Тани / Анютину / ноты.

**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**



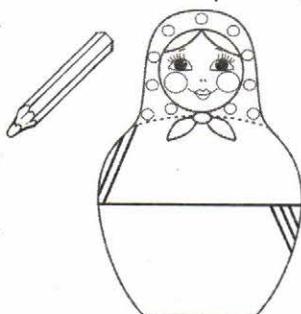
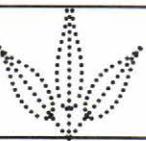
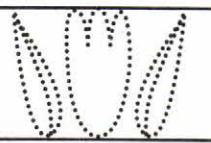
# ТЕСТ



## ЧЕМУ Я НАУЧИЛСЯ, ЧТО ТЕПЕРЬ Я ДЕЛАЮ ХОРОШО

Обведи, продолжи, раскрась.

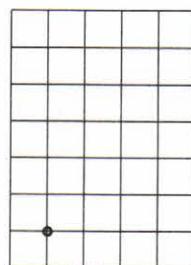
Выполни штриховку.



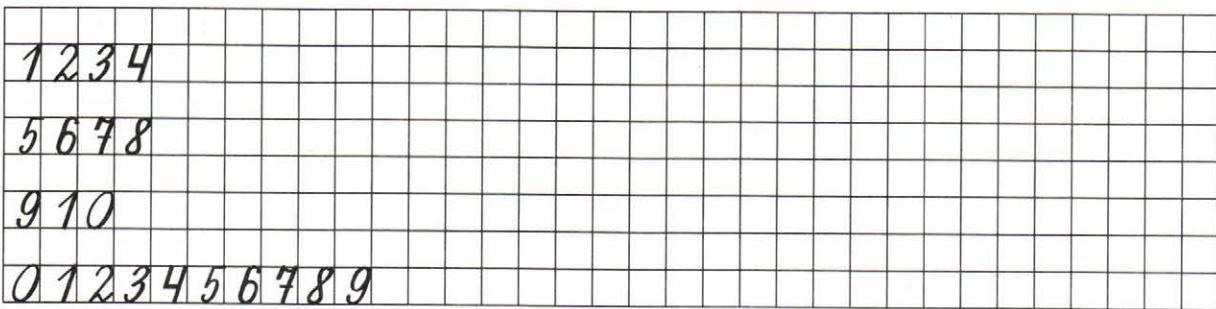
Графический диктант.

Пятерка.

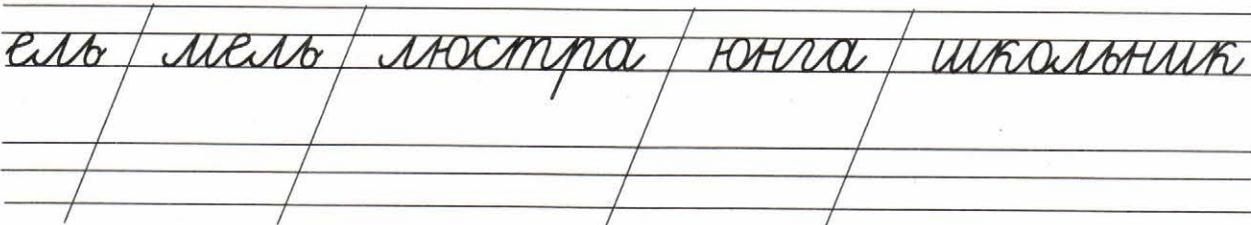
2 клетки вверх, 1 наискосок вниз направо, 1 вправо, 2 вверх,  
2 влево, 3 вверх, 3 вправо, 1 наискосок вниз налево, 1 влево,  
1 вниз, 2 вправо, 4 вниз, 3 влево.



Пропиши цифры от 1 до 10.

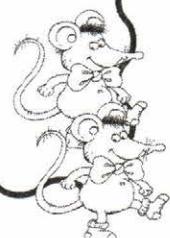
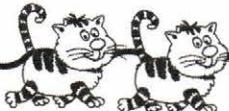


Напиши красиво слова.



## УСТНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- 1) Поиграйте с ребёнком. Давай, кто быстрее умеет:
  - Шнуровать ботиночки и завязывать бантики (продолжаем это делать, так как очень полезно).
  - Вязать морские узлы.
- 2) Порви лист цветной бумаги на много-много (30–40) маленьких кусочков. Сделай из обрывков аппликацию (облако, корона дерева, лужайка, небо, цыплёнок, овечка). Потренируйся складывать оригами (мордочки котика, щенка, лисички).
- 3) Поучись резать овощи для салатов и вынимать косточки из вишнен.



# ТЕСТ



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

## Понедельник

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

## Четверг

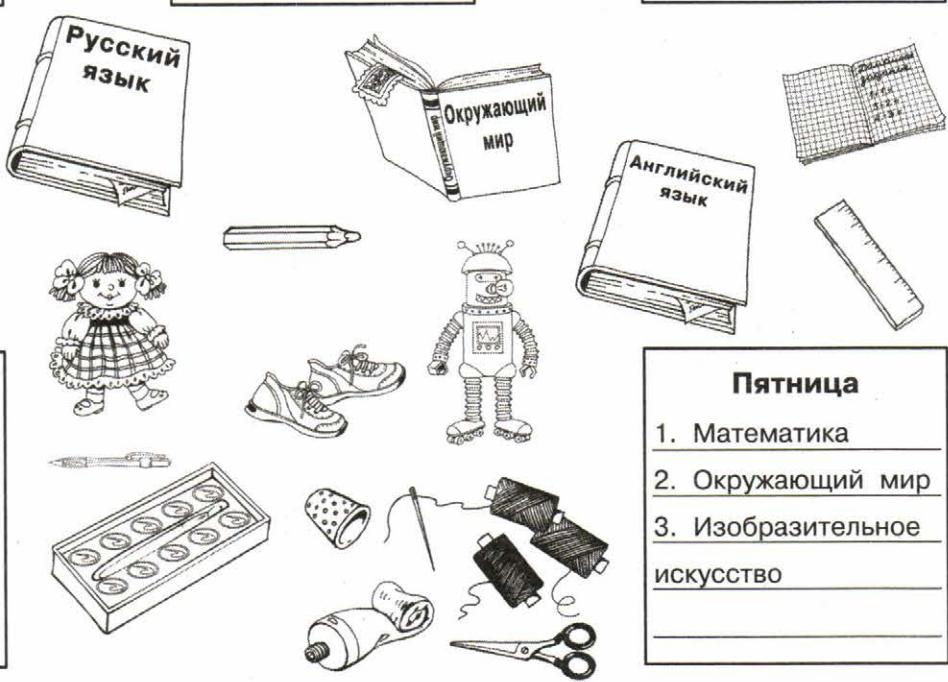
1. Обучение грамоте
2. Математика
3. Окружающий мир
4. Технология

## Вторник

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

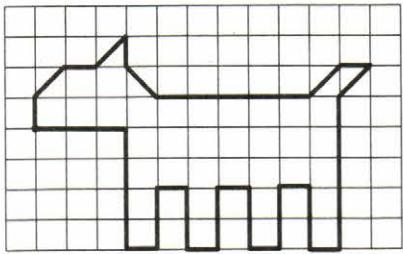
## Среда

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

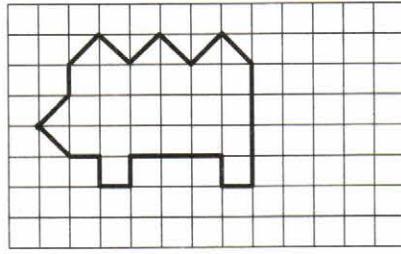


## Ответы на графические диктанты

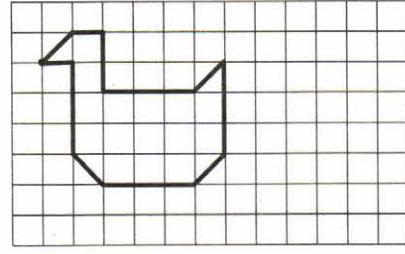
Стр. 7



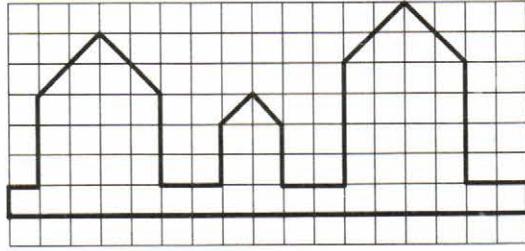
Стр. 9



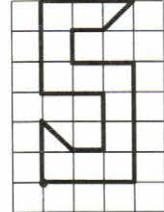
Стр. 10



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](http://www.ast.ru)

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

“Баспа Аста” деген ООО  
129085 г. Мәскеу, жұлдызы гүлзар, д. 21, 3 құрылым, 5 бөлме  
Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
E - mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-  
тапалтарды қабылдаушының екілі «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](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылған



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!  
[https://vk.com/AST\\_planetadetstva](https://vk.com/AST_planetadetstva)  
[https://www.instagram.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