

东莞松山湖亲子露营2日游活动推荐 (2025.5.14-15)

第一天 (5月14日)

上午活动

1. 松山湖环湖骑行 - 位置：松山湖景区环湖绿道 - 图片：环湖骑行 - 描述：租借亲子自行车(有儿童座椅款)，沿15公里湖岸线骑行，途经欧洲小镇、阳光沙滩等景点 - 适合原因：全家共同参与的运动，3岁以上儿童可坐后座，沿途设有多个休息点

2. 湖畔自然观察 - 位置：松山湖生态景区 - 图片：自然观察 - 描述：携带简易观察工具(放大镜/望远镜)，寻找白鹭、萤火虫等野生动物 - 适合原因：培养孩子自然兴趣，活动强度低，适合各年龄段

下午活动

3. 宝陂村露营地搭建 - 位置：东莞市松山湖宝陂村露营地 - 图片：



- 描述：和孩子一起搭建帐篷，学习基础露营技能，营地提供水电和洗浴设施 - 适合原因：专业露营区安全性高，有亲子互动环节，适合初次露营家庭

4. 户外野餐会 - 位置：露营地指定野餐区 - 图片：野餐 - 描述：准备便携美食(推荐罗汉堂的便携餐盒)，开展家庭野餐游戏 - 适合原因：轻松的就餐方式，孩子可自由活动

晚间活动

5. 星空故事会 - 位置：露营地篝火区(如开放) - 图片：篝火晚会 - 描述：围坐分享旅行故事，用星图APP辨认星座 - 适合原因：温馨的亲子互动时光，无需额外装备

第二天 (5月15日)

上午活动

6. 晨间湖畔瑜伽 - 位置：露营地湖边平台 - 图片：亲子瑜伽 - 描述：简易亲子瑜伽课程(营地可提供垫子)，唤醒身心 - 适合原因：低强度晨练，家长孩子可共同参与

7. 松湖烟雨徒步 - 位置：松湖烟雨景区 - 图片：徒步 - 描述：3公里轻松徒步路线，沿途有荷花池、观景台 - 适合原因：平缓路线适合儿童，5月正值荷花初放

下午活动

8. 创意石头彩绘 - 位置：露营地手工区 - 图片：石头彩绘 - 描述：用湖边收集的石头进行艺术创作 - 适合原因：发挥孩子创造力，作品可带回家留念

9. 美食探索之旅 - 位置：松湖万科广场 - 图片：



- 描述：尝试湘阁里辣(有儿童餐)或付师兄烤鱼 - 适合原因：集中多种餐饮选择，满足不同口味

备选活动

- 松山湖皮划艇体验 (需提前预约)
- DIY风筝制作与放飞 (营地可提供材料包)
- 夜间观萤活动 (5月为最佳季节)

温馨提示：5月中旬东莞平均气温25-30℃，建议携带防晒用品、驱蚊液和儿童备用衣物。露营地提供基础装备租赁服务，可减轻行李负担。 [高德导航](#)