



САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ КНИГА

ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

КАЖДЫЙ РЕБЁНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ!



УДК 087.5
ББК 92
И 48

Дизайн обложки Наталии Сушковой
Серийное оформление Сергея Самсонова

Издательство выражает благодарность

Ирине Александровой, ведущему научному сотруднику лаборатории гигиены
обучения и воспитания, **НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков**
ФГАУ «Научный центр здоровья детей» МЗ РФ

Евгению Агишину, врачу скорой медицинской помощи **сети клиник МЕДСИ**

Ильченко, Екатерина.

И48 Самая полезная книга для малышей / Е. Ильченко. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 80 с. :
ил. — (Смотри и узнавай).
ISBN 978-5-17-098960-7.

Любая мама знает, как сложно убедить малыша соблюдать режим дня, мыть руки, чистить зубы, одеваться по погоде, правильно переходить дорогу... Ведь ребёнок терпеть не может скучные правила и нраво-
учения. Что же он любит? Конечно, яркие и весёлые картинки! Открывайте книгу, смотрите и узнавайте,
приобретайте полезные привычки. Легче сразу научить делать правильно, чем потом переучивать.

УДК 087.5
ББК 92

ISBN 978-5-17-098960-7.



© ООО «Издательство АСТ», 2017
В книге использованы материалы, предоставленные
фотобанком Shutterstock, Inc., Shutterstock.com

Содержание

Интересно!



От автора.....	4
Как соблюдать режим дня	6
Как спать, чтобы выспаться	8
Как делать зарядку	10
Здоровая осанка.....	12
Как правильно закаляться.....	14
Важно быть чистым.....	16
Как сохранить зубы здоровыми.....	18
Как одеваться по погоде.....	20
Здоровое питание	22
Как улучшить аппетит.....	24
Большая уборка.....	26
Опасная аллергия.....	28
О пользе растений.....	30
Домашние животные	32
Здоровье и гаджеты	34
Один дома	36
Едем в лифте.....	38
Пожар! Что делать?	40
Служба спасения.....	42
Один в городе	44
Через дорогу.....	46
Чем заняться во дворе	48
Крути педали.....	50
Бездомные животные.....	52
Мы едем, едем, едем!.....	54
Осторожно! Машина.....	56
Живая вода.....	58
Под жарким солнцем.....	60
Дыши глубже.....	62
Погода не радует	64
Когда чихают и кашляют	66
Природа вокруг нас	68
Защита от клещей	70
Заблудился в лесу	72
Лечим «шишки»	74
Давайте дружить	76
Весёлый праздник.....	78

Весело!



Дружно!



Спортивно!



Вкусно и полезно!



Быстро
и безопасно!





КАК СОБЛЮДАТЬ

УТРО



Делай зарядку



Умывайся



Завтракай



Занимайся



За день нужно многое успеть,
но старайся не переутомиться.
Сделать всё вовремя поможет
РЕЖИМ ДНЯ.

Зимой дети должны **ГУЛЯТЬ**
не меньше 3-4 часов, летом — дольше.



Гуляй



Спи



Обедай



ДЕНЬ



Знай и умеи!



Уже 9 часов вечера?

НЕТ

У тебя закрываются
глазки?

НЕТ

Ты зеваешь?

НЕТ

Тест «Пора спать!»

ДА



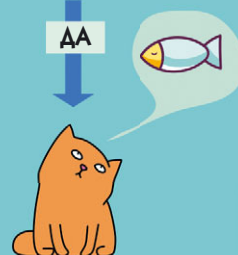
Умывайся, чисти
зубы — и в кровать.

ДА



Возьми любимую
игрушку — и спать.

ДА



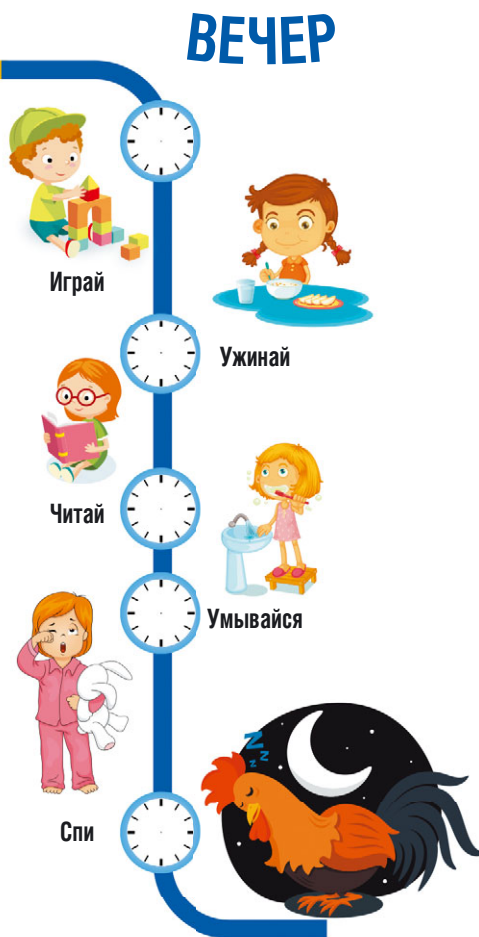
Ложись в кроватку
и помечтай.



РЕЖИМ ДНЯ



ВЕЧЕР — это время тихих и спокойных игр, чтения сказок, подготовки ко сну.



Придумай свой РЕЖИМ ДНЯ.
Попроси родителей записать его здесь.

Тебе скучно, двигаться неохота?

ДА



Послушай сказку — и спать.

НЕТ



Послушай спокойную музыку, настройся на сон.

Кстати

Самые ленивые животные на планете — коалы. Эти чрезвычайно медлительные существа проводят в неподвижном состоянии 15–18 часов в сутки! Днём они спят, а ночью неспешно путешествуют по деревьям в поисках пищи.



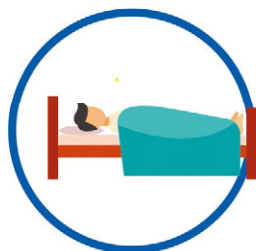
КАК СПАТЬ,



Проветри
комнату



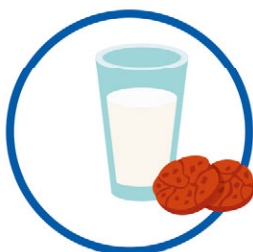
Спи в темноте



Выбирай жёсткий матрас,
чтобы спина была прямая



Положи достаточно
мягкую подушку



Выпей стакан тёплого
молока, можно съесть
печенье



Знай и умеи!

Позы для сна

НЕПРАВИЛЬНО



свернувшись в клубочек



на животе



ЧТОБЫ ВЫСПАТЬСЯ



Не ешь перед
сном тяжёлую
и жирную пищу



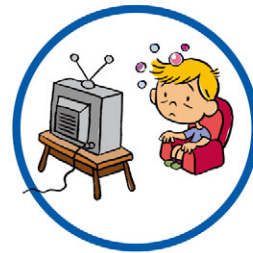
Не прыгай
и не бегай



Не играй на
компьютере



Не смотри
телевизор



Прими душ
и почисти зубы



Почитай перед
сном книгу



ПРАВИЛЬНО



вытянувшись на спине



на правом боку



Кстати

Ложиться спать нужно
в одно и то же время.
Если ещё не хочешь —
посчитай воображаемых
овечек или слонов.



КАК ДЕЛАТЬ



Проветри комнату

Делай утром зарядку!
Она поможет проснуться,
поднимет настроение.
Ты почувствуешь себя
бодрым и полным сил.



Включи любимую музыку



Надень свободную
спортивную форму



Знай и умей!

КОМПЛЕКС УТРЕННИХ УПРАЖНЕНИЙ

Разминка



Потянись.



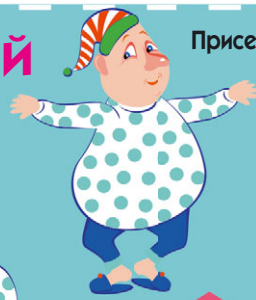
Представь, что ты жучок: ляг на пол
и потряси ногами и руками.

Разогрев



Походи по комнате: на носочках, на пятках,
можешь немного покосолапить, как мишка.

Приседай



Основная
часть



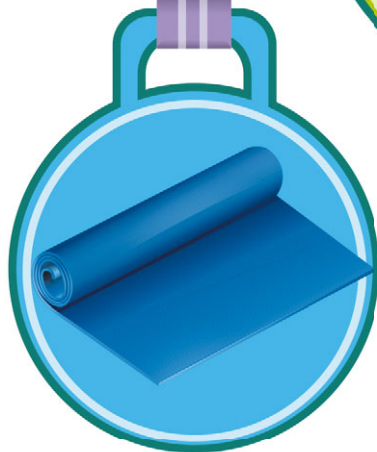
ЗАРЯДКУ



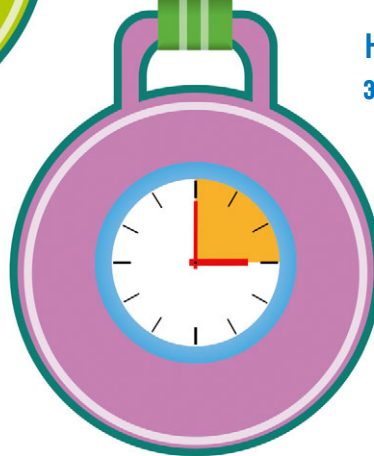
Дыши ровно
и глубоко



Не перестарайся,
это не тренировка



Положи коврик



Занимайся 10–15 минут



Спокойно походи
по комнате, поднимая
и опуская руки через
стороны.

Наклоняйся
вперёд и назад.

Делай махи руками
и ногами.



Кстати

Учёные доказали:
если делать каждое
утро зарядку —
будешь лучше читать,
писать, считать.



Самое быстрое животное —
гепард. Он может разогнаться
до 110 км/ч за 3 секунды.
А самый медленный — ленивец,
он проползает 3 метра в минуту.

