

Оксана Стази
Oksana Stasi



КНИЖКА ПРО НАСТЮ ЧТО НАСТЯ УМЕЕТ ДЕЛАТЬ?

LE LIVRE DE NASTIA

Qu'est-ce qu'elle sait faire, Nastia ?



3. Покажи, какие продукты надо есть обязательно, чтобы быть сильным и здоровым, а какие только после еды и по чуть-чуть.

Montre quelle nourriture il faut manger obligatoirement pour être fort et sain et ce qu'il ne faut manger qu'après le repas, et encore en toutes petites quantités.



УДК 811.161.1(07.062) + 811.133.1(07.062)

ББК 81.411.2я70 + 81.471.11я70

С76



КНИЖНОЕ ИЗДАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВЗРОСЛЫХ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
(текст читают взрослые)

Серия «КНИЖКА ПРО НАСТЮ»

СТАЗИ Оксана

**КНИЖКА ПРО НАСТЮ
ЧТО НАСТЯ УМЕЕТ ДЕЛАТЬ?**

LE LIVRE DE NASTIA

Qu'est-ce qu'elle sait faire, Nastia ?

Ответственный редактор Д.Д. Проценко
Художественный редактор Ю.Г. Нетишинская
Компьютерная верстка Э.Ф. Гулямова
Корректор И.Ф. Козлова

© Стази О. Ю., 2015

© Чугунова Т. В., перевод на французский, 2015

© Бабок Е. П., иллюстрации, 2015

© ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО БИЛИНГВА, 2018

ISBN 978-5-906875-30-3

Подписано в печать 18.01.2018.
Формат 84 × 108 $\frac{1}{16}$. Гарнитура типа «Arial».
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 0,75. Тираж 500 экз. Зак.

Отпечатано
в ООО «ТВЕРСКОЙ ПЕЧАТНЫЙ ДВОР»
170518, г. Тверь, с. Никольское, 26

ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО БИЛИНГВА
115446, Москва, Каширское шоссе, 23, стр. 5
Тел.: +7 (495) 981-91-03
www.bilingva.ru

www.stazi.ru

НАСТЯ УМЕЕТ БЫСТРО БЕГАТЬ

Настя умеет быстро бегать и высоко подпрыгивать. У Насти много сил и энергии. А ещё у Насти крепкие ножки. Где же Настя берёт силы и энергию?

По утрам Настя вместе с мамой делает зарядку.

— Приседания! — объявляет мама и начинает приседать вместе с Настей.

— Сели-встали! Сели-встали! И так несколько раз.

— Ноги врозь, руки вверх, — командует мама. Она вместе с дочкой выполняет наклоны вперёд, а потом вправо и влево.

— Раз, два! Раз, два! — говорит мама. — А теперь встанем на носочки и потянемся руками вверх, — мама показывает, как надо выполнять это упражнение.

Настя старается, делает, как мама. Ходит на носочках и на пяточках, прыгает на одной ноге и на двух. От этого ножки становятся крепкими и сильными. Вот почему Настя умеет быстро бегать и высоко подпрыгивать.



NASTIA SAIT COURIR VITE

Nastia sait courir vite et sauter haut. Elle est pleine de force et d'énergie. Ses jambes sont musclées. Le matin elle fait de la gymnastique avec sa maman.

— Accroupis ! — commande maman en s'accroupissant.

— Accroupis — debout, accroupis — debout, — et ainsi de suite. — Pieds écartés, mains en l'air, — continue maman qui, en même temps que sa fille, se penche en avant, puis à droite et à gauche.

— Un, deux, un, deux, — scande maman. — Et maintenant, levons-nous sur la pointe des pieds et étirons-nous. — Maman montre comment il faut faire cet exercice.

Nastia s'applique et imite sa maman. Elle s'appuie d'abord sur les pointes et ensuite sur les talons, saute à cloche-pied, puis à pieds joints. Ses jambes deviennent robustes. Voilà pourquoi Nastia sait courir vite et sauter haut !

