

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 нравоучения. 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!





**Д**орогие друзья и товарищи по счастью быть родителями, все мы хотим, чтобы наши дети были здоровыми и счастливыми. Сейчас открыты большие возможности, но и опасностей вокруг с каждым днём становится всё больше. Современные дошкольники хорошо, зачастую даже лучше взрослых, разбираются в смартфонах и планшетах. Однако не знают, как мыть посуду или правильно переходить дорогу, что делать, если потерялся в лесу или торговом центре, как вести себя с чужими людьми. И нам, родителям, некогда объяснить, что такое хорошо и что такое плохо. Да и не сразу подберёшь слова. Мой личный опыт матери двоих детей показывает, что **наши умные доводы порой не действуют, лучше один раз показать, чем много раз рассказать.**

В этой книге собраны самые важные для детей жизненные правила. Они будут понятны и нечитающим малышам, так как переданы на доступном им языке — в виде выразительных картинок с элементами современной инфографики. Даже если взрослые не смогут заняться с ребёнком, он всё равно получит пользу от общения с книгой. Но всё-таки надеюсь, что вы найдёте в своём плотном рабочем графике несколько свободных минут и поиграете с малышом. Именно поиграете, сохраняя весёлую и доверительную атмосферу, не запугивая страшилками из реальной жизни. Для того чтобы информация легко воспринималась и лучше запоминалась, в книге ис-

пользуются **цветовые сигналы**. Красные цвет (стрелка, смайлик, крестик и т.п.) говорит о том, что это неправильно или опасно, а зелёный, — напротив, разрешает и рекомендует. Самые любознательные дети найдут дополнительные **интересные факты**, которые могут быть неизвестны и взрослым. Текст, адресованный напрямую родителям, заключён в красную рамку. Уверена, вы тоже узнаете что-то новое.

Открывайте книгу и погружайтесь в увлекательный мир полезной информации, развивайте мышление и восприятие, расширяйте круго-



зор своих детей, учите их здоровому и безопасному образу жизни. Ведь **легче сразу научиться делать правильно, чем потом переучивать**. Оглядываясь назад, понимаю, что упустила важные вещи в воспитании старшей дочери, выстраивая карьеру журналиста. Пытаюсь наверстать сейчас, не повторить ошибок с сыном. И книга, которую вы держите в руках, станет для меня самым главным помощником. Буду рада, если она принесёт пользу и вам. Хочу поблагодарить опытных экспертов: **Ирину Александрову**, кандидата медицинских наук,

ведущего научного сотрудника лаборатории гигиены обучения и воспитания, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД МЗ РФ, и **Евгения Агишина**, врача скорой медицинской помощи сети клиник МЕДСИ. Их важные советы значительно улучшили книгу.

**Приятного и полезного времяпрепровождения! Пусть у ваших хороших детей не будет плохих привычек!**

Екатерина Ильченко

**В чём проблема?**

О чём ребёнок должен знать  
Уметь читать необязательно!

Как поступить правильно

Не только знать, но и уметь  
Инструкция в картинках

Для тех, кто хочет  
знать больше



# КАК СОБЛЮДАТЬ

## УТРО



Делай зарядку



Умывайся



Завтракай



Занимайся



Ребёнок 3–6 лет спит днём 1 раз  
около 2 часов, а ночью —  
в среднем 11 часов.

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



Спи



Обедай



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



Гуляй



## ДЕНЬ



## Знай и умей!



Уже 9 часов вечера?

■ НЕТ

У тебя закрываются  
глазки?

■ НЕТ

Ты зеваешь?

■ НЕТ

Тест «Пора спать!»

ДА



Умывайся, чисти  
зубы — и в кроватку.

ДА



Возьми любимую  
игрушку — и спать.

ДА



Ложись в кроватку  
и помечтай.

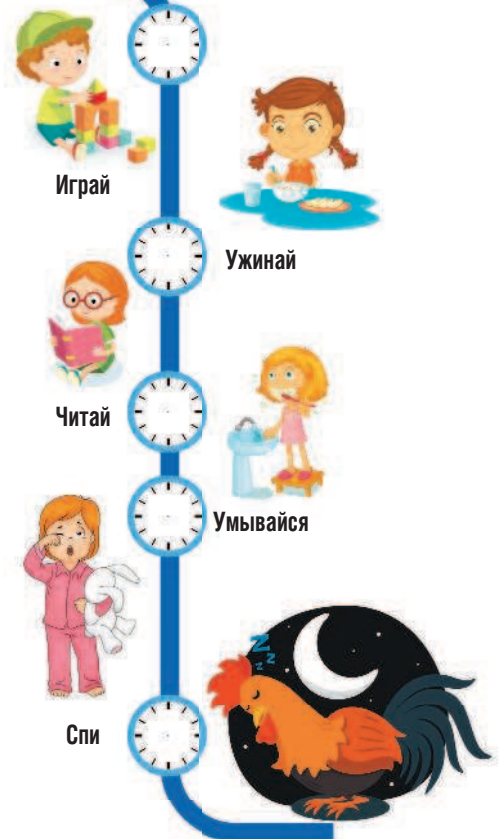


# РЕЖИМ ДНЯ



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

## ВЕЧЕР



**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 умей!

Позы для сна

НЕПРАВИЛЬНО



свернувшись в клубочек



на животе



# ЧТОБЫ ВЫСПАТЬСЯ



Не ешь перед сном тяжёлую и жирную пищу



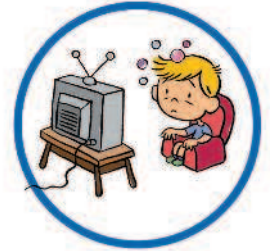
Не прыгай и не бегай



Не играй на компьютере



Не смотри телевизор



Прими душ и почисти зубы



Почитай перед сном книгу



Кстати

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

ПРАВИЛЬНО



вытянувшись на спине



на правом боку

