

100

ЗАНОЯТИИ

НА КАЖДЫЙ *для* ДЕНЬ *девочек*



Аванта

УДК 793-053.2
ББК 77.059я92
Б41

THE GIRL'S HOLIDAY BOOK
Written by Ellen Bailey
Illustrated by Nellie Ryan

THE GIRL'S RAINY DAY BOOK
Written by Ellen Bailey
Illustrated by Karen Donnelly

Бейли, Элен.

Б41 100 занятий для девочек на каждый день / Э. Бейли; пер. с англ. Ткачёвой А.А. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 124, [4] с.: ил. — (Лучшая книга для досуга).

ISBN 978-5-17-110624-9.

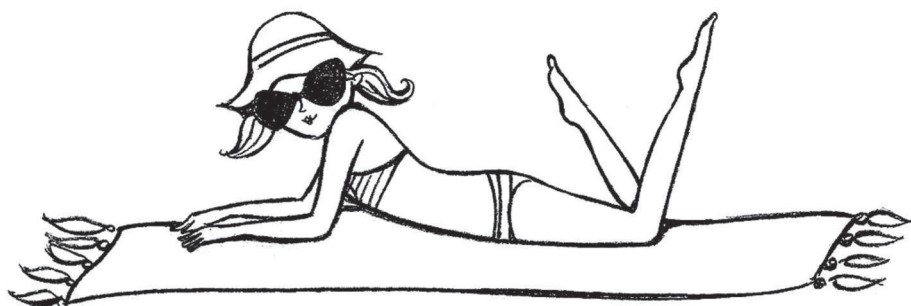
В книге «100 занятий для девочек на каждый день» найдётся множество увлекательных занятий, с которыми каждый день, в самом деле, будет новым интересным приключением. Как развлечься в солнечную погоду? А когда идёт дождь? Как повеселиться с друзьями и чем заняться в одиночестве? Потрясающие идеи, игры и головоломки на каждой странице!

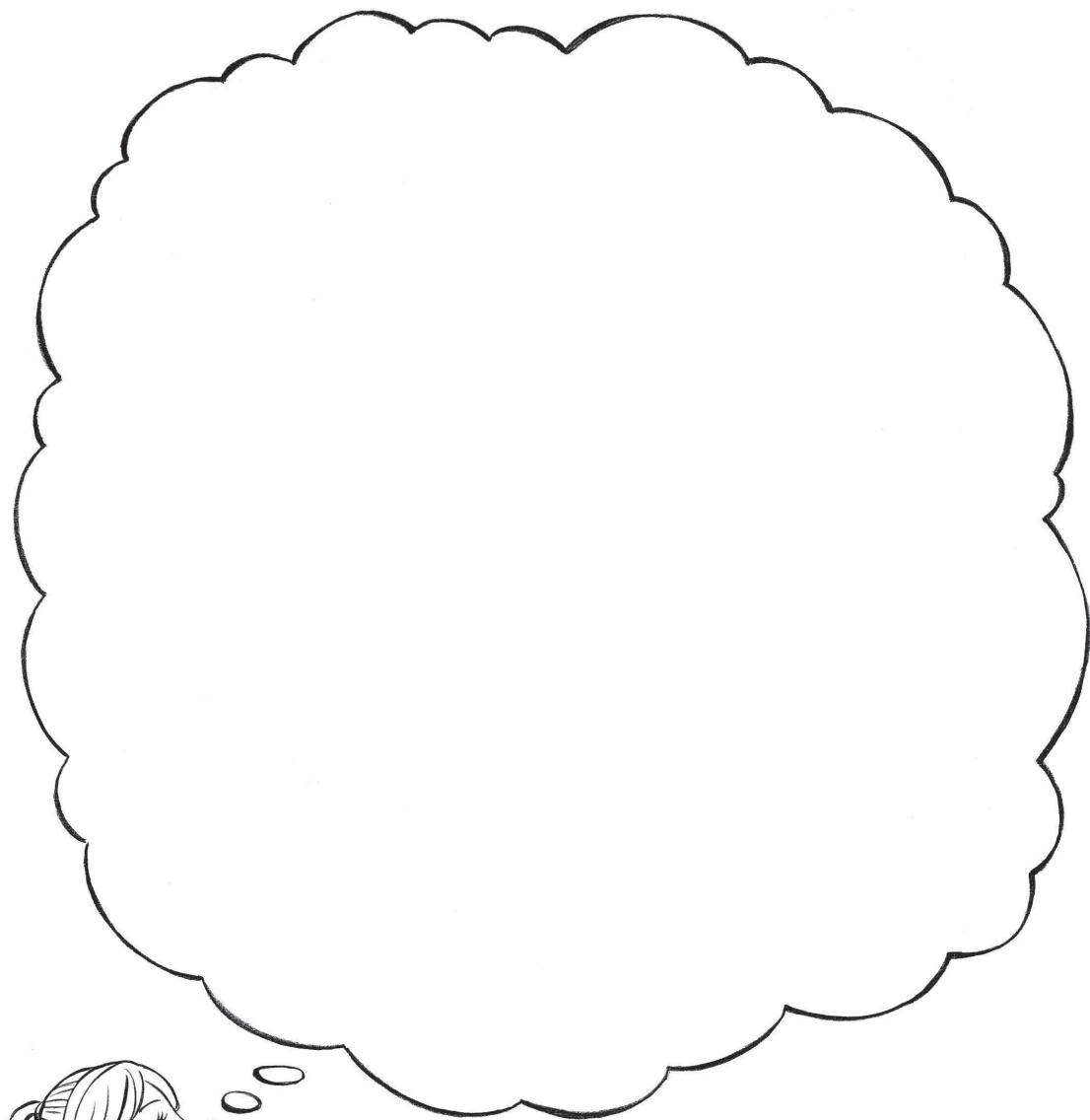
Для младшего школьного возраста.

УДК 793-053.2
ББК 77.059я92

Copyright © Buster Books 2011
Illustration copyright © Nellie Ryan 2009
© Karen Donnelly 2011
Copyright © Buster Books 2009
© Ткачёва А.А., пер. с англ., 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

КАНИКУЛЫ,
ПУТЕШЕСТВИЯ
И ПРОСТО
СОЛНЕЧНЫЕ ДНИ





Нарисуй отдых своей мечты



СКУЧАЕШЬ В ДОРОГЕ?

На этой странице собраны занимательные игры, с которыми время в пути пролетит незаметно.

Я УПАКОВАЛ В СВОЙ ЧЕМОДАН...

Первый игрок говорит «Я упаковал в свой чемодан...» и называет предмет на букву «А», например «атлас».

Следом второй игрок произносит «Я упаковал в свой чемодан», повторяет предыдущий предмет и добавляет свой, но уже на букву «Б». Например «атлас и бумажник».

Игра продолжается, пока не закончится алфавит... или пока кто-нибудь не забудет один из предметов.

ЗВЁЗДНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Представь, что ты известный человек, и даёшь интервью на радио. Игроки должны задавать тебе вопросы, а по твоим ответам догадываться, кто ты. Играть нужно по очереди.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ МАШИНЫ

Каждый игрок выбирает цвет. Выигрывает тот, кто первым насчитает 30 проехавших мимо машин «своего» цвета.

ЧЁТ ИЛИ НЕЧЁТ

Каждый игрок выбирает «чёт» или «нечёт». На счёт три все игроки вскидывают вверх руки, загнув любое количество пальцев.

Теперь посчитайте, сколько пальцев не загнуто, и узнайте – чётное получилось число или нечётное. Тот, кто угадал, получает один балл.

ДВИЖУЩИЙСЯ ТЕАТР

По очереди изображайте кого-то из своих спутников. Первый, кто догадается, кого изображают, получает балл, и показывает следующим.

Важно: убедись, что никто из присутствующих не обиделся. Поездка должна приносить радость, а не расстраивать.

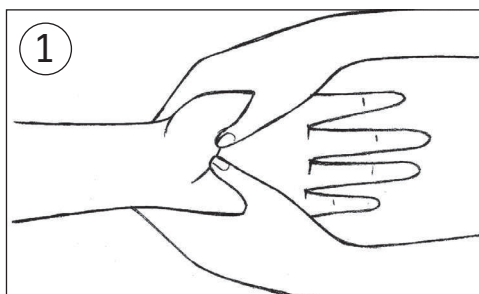


МИНУТКА РЕЛАКСАЦИИ

Очень часто, путешествуя, можно надолго застрять на вокзале или в аэропорту. Вот простое упражнение, которое поможет тебе и твоим близким расслабиться и перестать нервничать.

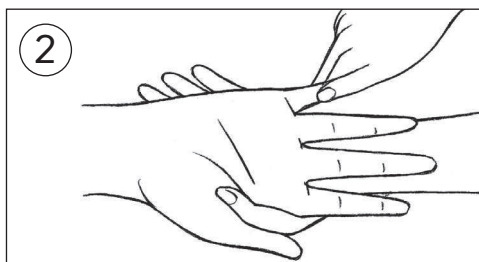
ВОЛШЕБНЫЕ РУКИ

Ты сможешь сделать этот массаж для рук подругам или родным где угодно – в машине, у бассейна, дома или даже в кафе. Просто следуй инструкции.

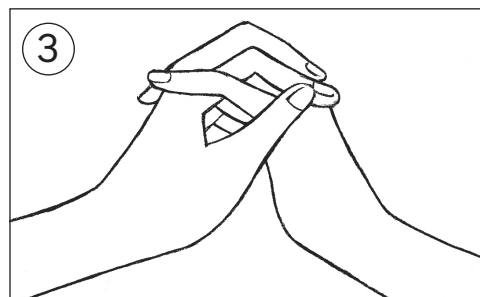


Своим большим пальцем надави на подушечку её большого пальца. Пальцами левой руки возьми за мизинец подруги. Аккуратно сожми ноготь, затем отпусти. Выполни это действие трижды, а затем повтори с остальными пальцами.

Шаг 1. Попроси подругу снять кольца, чтобы они не мешали, обеими руками возьми одну из её рук и поверни ладонью вверх. Твои большие пальцы должны лежать на ладони, а остальные под ней. Начинай, едва надавливая, «рисовать» большими пальцами круги на ладони.

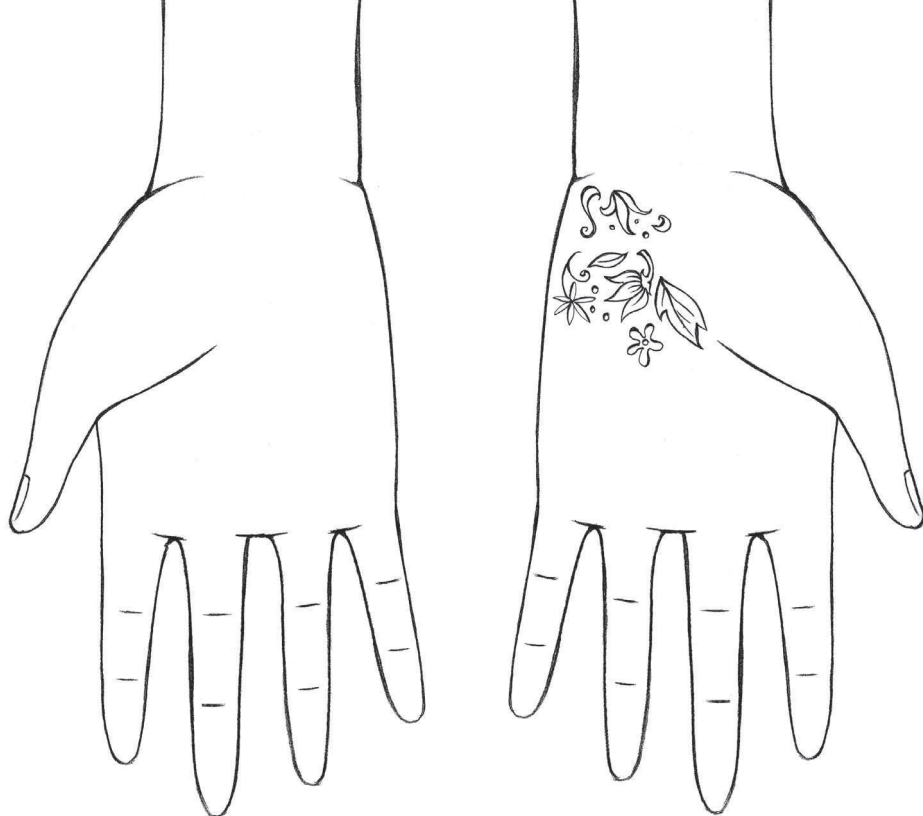


Шаг 2. Теперь положи руку подруги на свою левую ладонь.



Шаг 3. Держи запястье подруги левой рукой, а пальцы правой руки сплети в замок с её пальцами так, чтобы ваши ладони «смотрели» друг на друга. Аккуратно вращай чужое запястье по кругу – пять раз в одну сторону, пять в другую. И наконец – повтори шаг 1.

А теперь повтори сначала, но уже с другой рукой.



Сможешь украсить руки?

ЙОГА В ПУТЕШЕСТВИИ

В длительном путешествии сохранять спокойствие тебе помогут эти приёмы из йоги, снимающие напряжение усталых мышц. Сядь как можно ближе к краю стула. Сделай три глубоких вдоха, а затем выполни два этих упражнения.

Солнечная растяжка. Левую ногу загни под стул, а правую выдвини вперёд, насколько сумеешь. Держи спину прямо, левую руку вытяни вдоль тела, сделай вдох и одновременно вытяни правую руку вперёд. Выдохни и опусти руку. Теперь повтори действия по три раза с каждой рукой.

Кот. Сядь, поставив ноги ровно на пол, а руки положи себе на бедра. Потянись вверх и откинись назад, чтобы видеть потолок, выдохни.

Теперь вдохни и наклонись как можно ниже к своим коленям, растягивая заднюю часть шеи. Повтори пять раз.

ОРЛИНЫЙ ГЛАЗ

Кто из твоих друзей или членов семьи первым заметит предметы из списка ниже?

Имя счастливчика нужно записывать в рамку рядом с тем предметом, который и был замечен. Выигрывает тот, кто увидит больше всего предметов. Они могут найтись уже во время поездки на машине или поезде, но игра может занять и всё путешествие.

ЧТО ТЫ ЗАМЕТИЛ?

- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| 1. Светофоры | <input type="checkbox"/> | 15. Телефонная будка | <input type="checkbox"/> |
| 2. Железнодорожная станция | <input type="checkbox"/> | 16. Пекарня | <input type="checkbox"/> |
| 3. Кто-то в красном | <input type="checkbox"/> | 17. Белый фургон | <input type="checkbox"/> |
| 4. Собака | <input type="checkbox"/> | 18. Супермаркет | <input type="checkbox"/> |
| 5. Полицейская машина | <input type="checkbox"/> | 19. Такси | <input type="checkbox"/> |
| 6. Парикмахерская | <input type="checkbox"/> | 20. Самолёт | <input type="checkbox"/> |
| 7. Автобусная остановка | <input type="checkbox"/> | 21. Книжный магазин | <input type="checkbox"/> |
| 8. Мост | <input type="checkbox"/> | 22. Музей | <input type="checkbox"/> |
| 9. Грузовик | <input type="checkbox"/> | 23. Бельевая верёвка | <input type="checkbox"/> |
| 10. Кто-то фотографирует | <input type="checkbox"/> | 24. Кабриолет | <input type="checkbox"/> |
| 11. Кто-то на роликовых коньках | <input type="checkbox"/> | 25. Кто-то пользуется телефоном | <input type="checkbox"/> |
| 12. Автофургон (прицеп) | <input type="checkbox"/> | 26. Ресторан | <input type="checkbox"/> |
| 13. Ребёнок | <input type="checkbox"/> | 27. Кто-то в форме | <input type="checkbox"/> |
| 14. Цветы | <input type="checkbox"/> | 28. Кинотеатр | <input type="checkbox"/> |
| | | 29. Кондитерская | <input type="checkbox"/> |
| | | 30. Пожарная машина | <input type="checkbox"/> |



ИГРЫ РАЗУМА

Эти весёлые игры обманут не только твой мозг, но и тело.

СКАЖИ, КОГДА

Попроси подругу вытянуть руку и закрыть глаза. Начни поглаживать руку повыше запястья, то поднимаясь, то опускаясь, но постепенно передвигаясь к внутренней части локтя. Пусть подруга сообщит тебе, когда, по её мнению, твой палец окажется на внутренней части её локтя. Удивительно, но большинство людей даёт неправильный ответ.



СЕРДИТЫЙ КОЗЁЛ

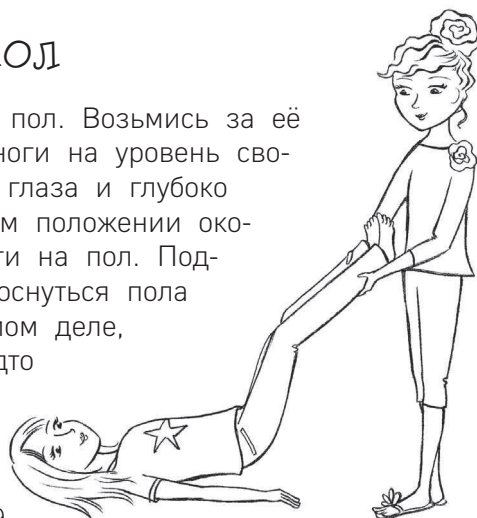
Попроси подругу встать или сесть спиной к тебе. Спроси: «Сколько рогов у стада козлов?» и тут же несколькими пальцами надави ей на спину. Пальцы разведи так широко, насколько сможешь. Подруга должна угадать, сколько пальцев ты используешь.

Интересный факт: дети справляются с этой задачей лучше взрослых.



СКВОЗЬ ПОЛ

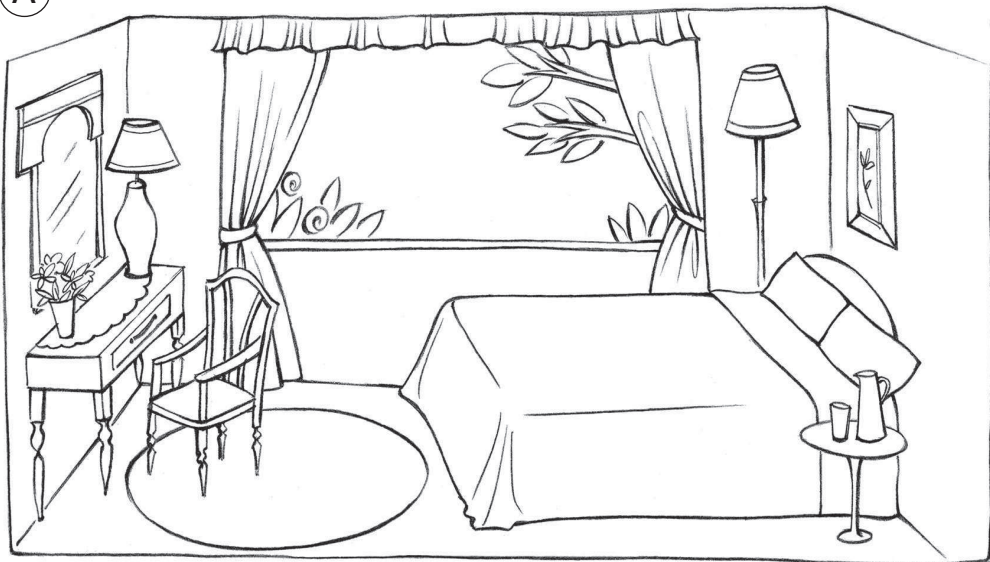
Попроси подругу лечь на спину на пол. Возьмись за её лодыжки и медленно подними её ноги на уровень своей талии. Подруга должна закрыть глаза и глубоко дышать. Держи её ноги в указанном положении около минуты, а затем медленно опусти на пол. Подруге покажется, что ноги должны коснуться пола раньше, чем это произойдёт на самом деле, и от этого возникнет ощущение, будто они проходят сквозь пол.



ЗАГАДОЧНЫЙ ОТЕЛЬ

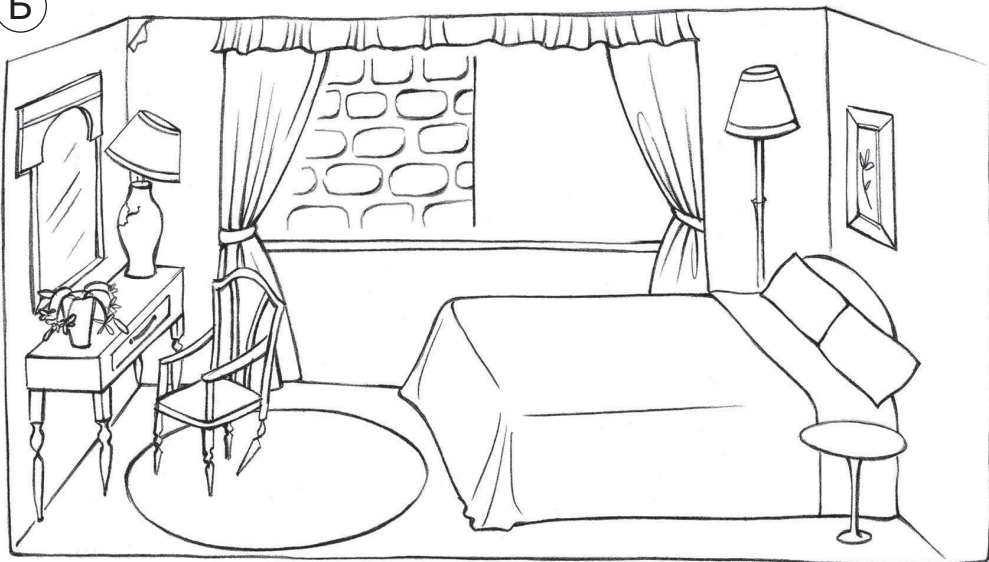
Попробуй решить головоломку.
Ответы ищи на странице 120.

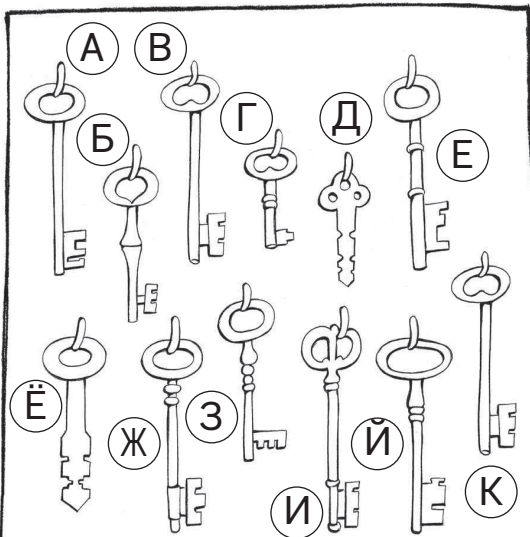
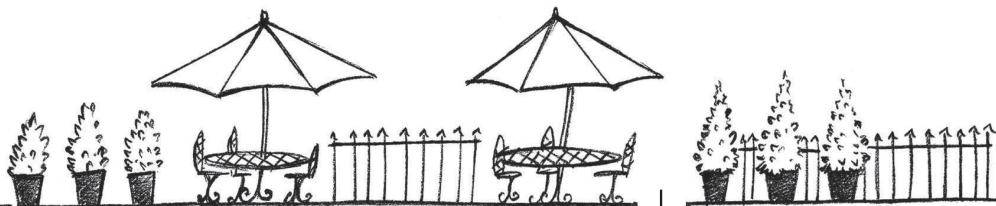
А



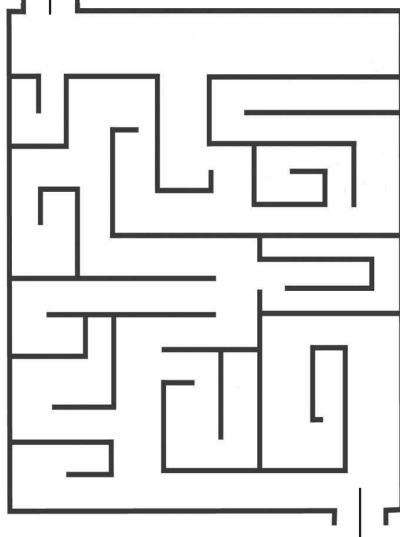
Отыщи семь отличий между двумя номерами.

Б





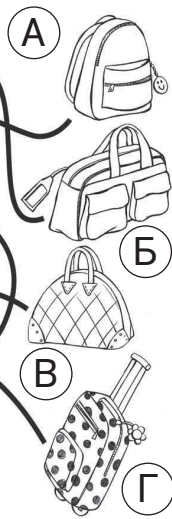
Посмотри на ключи от номеров
и попытайся найти два
одинаковых.



Сможешь найти дорогу
к ресторану на крыше?



Помоги каждому члену семьи
отыскать свой багаж.



ДОРОЖНАЯ ВИКТОРИНА

Испытай своих близких с помощью весёлой викторины.
Записывай ответы в таблицу на странице 13,
и проверяй верны ли они на странице 120.
Определи победителя дорожной викторины!

1. В каком городе течёт река Сена?

- А. Мадрид
- Б. Берлин
- В. Париж
- Г. Нью-Йорк

2. В чём особенность Пизанской башни?

- А. Это самая высокая башня в мире
- Б. Она под наклоном
- В. На её вершине пиццерия
- Г. Её видно из космоса

3. Каким именем во Франции нельзя называть свиней?

- А. Билл
- Б. Наполеон
- В. Саймон
- Г. Винс

4. В какой стране живёт опасный воронковый паук?

- А. Исландия
- Б. Франция
- В. Австралия
- Г. Соединенное Королевство

5. Что произойдёт, если прыгнуть в мёртвое море?

- А. Замёрзнешь
- Б. Утонешь
- В. Будешь плавать
- Г. Тебя окружают акулы

6. Основная денежная единица Китая?

- А. Юань
- Б. Ян
- В. Йена
- Г. Инь

7. Для чилийца ладонь с растопыренными пальцами значит, что его считают...

- А. Уродливым
- Б. Жадным
- В. Ленивым
- Г. Глупым

8. Что из перечисленного не является одним из Семи чудес Древнего мира?

- А. Великие пирамиды
- Б. Висячие корзины Вавилона
- В. Храм Ахилла
- Г. Статуя Зевса в Олимпии

9. Что падает в Ниагаре?

- А. Водопад
- Б. Горы
- В. Пирамиды
- Г. Океаны

10. Что из перечисленного – название пляжа в Сиднее, Австралия?

- А. Пляж Бонди
- Б. Заплесневелый пляж
- В. Грибной пляж
- Г. Тренога

11. На каком континенте находится амазонский тропический лес?

- А. Азия
- Б. Африка
- В. Южная Америка
- Г. Европа

12. На каком континенте обнаружили Южный полюс?

- А. Европа
- Б. Антарктида
- В. Африка
- Г. Северная Америка

Вопрос	Игрок 1	Игрок 2	Игрок 3	Игрок 4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
Итого				