

**ПЕРВАЯ КНИГА
ОБО ВСЁМ
НА СВЕТЕ**

Л. В. Доманская

КНИГА ДЛЯ ДЕВОЧЕК



**ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ**

УДК 087.5
ББК 92
Д66

Серия «Первая книга обо всём на свете» основана в 2016 году

Доманская, Людмила Васильевна.

Д66 Книга для девочек / Л. В. Доманская. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 159, [1] с. : ил. — (Первая книга обо всём на свете).

ISBN 978-5-17-102947-0.

Любая маленькая девочка хочет знать буквально всё и поскорее. Эта замечательная книга готова ответить на все её вопросы. Здесь присутствуют полезные советы и добрые рекомендации для каждого времени суток, каждого важного события в жизни малышки. Яркие иллюстрации, украшающие каждый разворот, поднимут настроение и помогут самостоятельно разобраться в сложной ситуации и легко справиться с трудностями. «Книга для девочек» поведает им обо всём на свете и, может быть, станет первым в их жизни практическим руководством.

Для дошкольного возраста.

**УДК 087.5
ББК 92**

ISBN 978-5-17-102947-0

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com, 2017

Девочка — какая она?

Все маленькие девочки хотят быть особенными. Многим нравится носить красивые наряды и заплетать волосы в интересные причёски. Другие могут похулиганить и во всём подражают мальчишкам. Они лазят по деревьям и даже умеют обращаться с рогатками. Есть среди них и такие, которые не похожи ни на кого. Какой же на самом деле должна быть девочка? Может, есть какие-то особые секретники? Хотите узнать их? Тогда самое время открыть первую книгу для девочек!



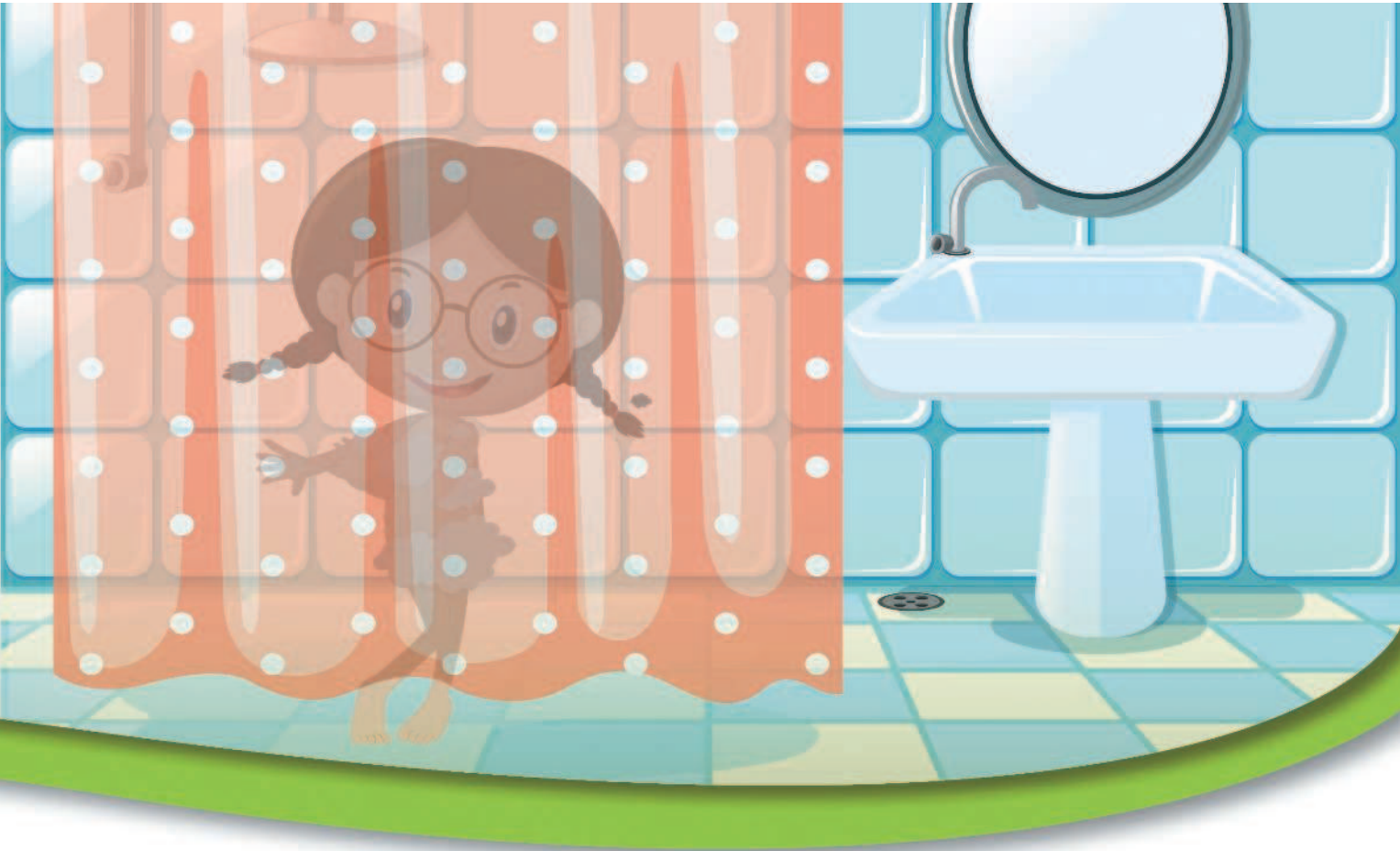
Проснулись — улыбнулись

Просыпается солнышко — просыпается и девочка. Ведь впереди такой интересный и удивительный день! Чтобы многое успеть, девочка сразу встаёт, делает зарядку и отправляется умываться.



Чтобы улыбка всегда была ослепительной, нужно два раза в день чистить зубы. Малышка об этом знает, поэтому с удовольствием берёт свою волшебную щёточку, зубную пасту — и за дело!





Утром следует умыться, можно и душ принять. Он отлично взбодрит! А вечером девочка, полежит в ванне с легкой пенкой. Это и полезно, и приятно!

Полотенце у малышки, как и положено, самое мягкое и пушистое. Им удобно вытереть тело и промокнуть влажные волосы.



На зарядку становись!

Все маленькие девочки стройные и красивые. Чтобы оставаться такими, они делают зарядку. Каждый день! В том числе и в выходные!



Зарядка бодрит, наполняет весь организм силой и здоровьем, поднимает настроение и улучшает самочувствие. Это хорошо знают все девочки!

А ещё зарядка делает тело лёгким и гибким. Походка становится летящей, движения — ловкими.





Главное — выбрать такие упражнения для домашней зарядки, чтобы они были несложными, полезными и даже весёлыми. Но всё должно быть в меру, и утренняя зарядка тоже. Выполнение упражнений не должно занимать более 20—30 минут.



Маленькие секретки

Каждая девочка хорошо знает, что надо быть доброй и воспитанной. Но так приятно быть ещё и красивой. Что же для этого нужно сделать?



Прежде всего малышка должна поменьше кричать, капризничать и обижаться. А ещё употреблять правильные продукты, заниматься спортом — этого желательно побольше. И прогулки на свежем воздухе!





Хорошо, если девочка умеет кататься на роликах или велосипеде. Тогда прогулка получится и интересной, и спортивной.

Прогулкам на свежем воздухе не должна мешать никакая погода. Даже осенний дождик! А если в это время года отправиться в рощицу около дома, можно собрать красивый букет из опавших листьев.

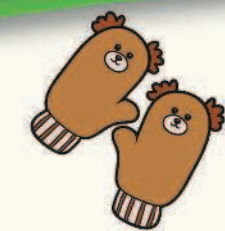


Ручки-труженицы

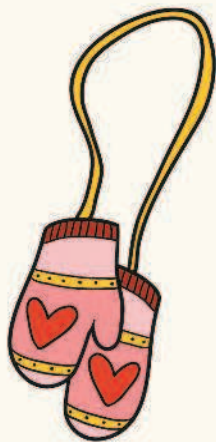
Ручки девочки постоянно в работе. Они рисуют и лепят, вышивают и играют, моют и складывают. Уход за ними тоже должен быть соответствующий. Свои ручки нужно любить, беречь и баловать.



Кожу рук нельзя пересушивать. Верный способ сохранить её мягкой и гладкой — хорошенько вытереть руки после мытья и намазать детским кремом.



Зимой важно не переохлаждать ручки. Самый простой способ — носить варежки.



Под ногтями не должно быть грязи — это знают все девочки. Её нужно удалять специальной щёткой.



Красивые и ухоженные руки сами по себе привлекают внимание. А что если ещё и нарядный браслетик на запястье надеть?

И, конечно же, нельзя грызть ногти! Эта ужасная привычка сделает их некрасивыми, да и сама девочка выглядит в этот момент совсем не привлекательно.



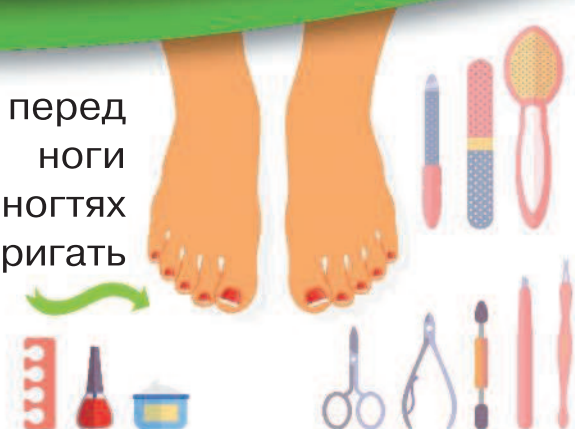
Быстрые ножки

У малышки должны быть ухоженными не только ручки, но и ножки. И заботиться о них нужно ничуть не меньше, чем о других частях тела. Ведь каждый день ножки бегают и прыгают, поднимаются и спускаются по лестнице. При этом они ещё и в обуви.

Маленькие ножки можно побаловать приятными тёплыми ванночками с ароматным маслом.



Каждая девочка знает, что перед сном нужно обязательно мыть ноги тёплой водой с мылом. И о ногтях нельзя забывать: их нужно подстригать два раза в неделю.





Все девочки знают, что не стоит носить спортивную обувь каждый день. Она предназначена для занятий спортом.



Ножкам маленькой девочки комфортнее всего в удобных туфельках. Ведь малышка в них так много ходит!



И спорт, и игра

Каждая девочка уже с детства мечтает быть лёгкой как пушинка, со стройными ножками без синяков и ссадин. На таких ножках любая обувь смотрится по-особенному. Как же сделать свои ножки самыми красивыми?

Одно из самых эффективных и доступных упражнений для ножек — это прыжки через скакалку. Их любят все девочки без исключения!





Сразу запрыгать через скакалку сложно. Здесь есть один секретик: сперва нужно попрыгать на месте без скакалки. А когда прыжки будут получаться, можно брать скакалку.

Прыжки со скакалкой можно выполнять как самостоятельное упражнение. А можно попрыгать в качестве разминки перед более сложными занятиями.



Прыжки через скакалку — это и увлекательная игра. С подружками во дворе можно придумать прыжки и на одной, и на двух ножках, и даже скрестив их. А если связать две скакалки, то одновременно смогут прыгать несколько девочек.