

**С. Прокофьев, Г. Сапгир, В. Гришин**

# **Румяные щеки**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 82-053.2  
ББК 74.27  
С11

C11 **С. Прокофьева**  
Румяные щеки / С. Прокофьева, Г. Сапгир, В. Гришин – М.: Книга по Требованию, 2023. – 192 с.

**ISBN 978-5-458-39245-7**

Эта книга ставит своей целью разбудить в ребёнке интерес к физкультуре и спортивным играм. весёлые стихи, забавные сказки, рассказы, загадки и считалки придают книге игровую , увлекательную форму.Вместе с тем она имеет се-рьёзное методическое значение. Родители узнают из неё, как правильно построить день ребёнка, как постепенно закалить его и приобщить к спорту, доступному его возрасту. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста.Действи-тельно, очень интересная книжка, увлекательно рассказывающая о режиме дня, о пользе гигиены, о различных видах спорта и т.д. Разделена на 4 части: по временам года. Главные герои Гантелькин, доктор Градусник, чижик-Пыжик и Коля Веснушкин.авторы текста Софья Прокофьева и Генрих Сапгир сделали книгу увлекательной для детей, а методист Владимир Гришин - полезной для родителей.

**ISBN 978-5-458-39245-7**

© Издание на русском языке, оформление  
«YOYO Media», 2023  
© Издание на русском языке, оцифровка,  
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

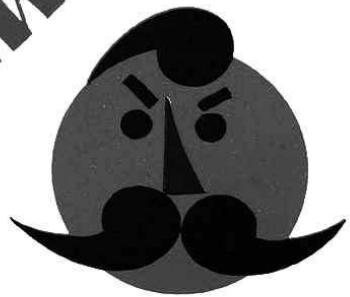
Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Может  
Честик садить  
Шура, а то  
Поканату лезь  
Я  
Потому что соризкувату  
Жы-Давнико  
Друзья.



# ОСЕННИЙ



# ДЕНЬ

ПОДАРКИ  
ОСЕНИ

Ходит Осень  
По полянам.

Что ты, Осень,  
Принесла нам?

С нами поделись?  
Вот рябины кисти.  
Вот орехи спелые.

Вот грибы вам белые.

Вот вам подосиновики,  
Сыроежки синенькие.

А ещё — тяжёлые  
Бронзовые жёлуди.

Мой букет красив и ярок.

Принесла я вам в подарок:  
Солнца тёплого лучи,

Разноцветные мячи,

Золотого клёна ветки

И упругие ракетки,  
Шелестящий

Листопад.

И весёлый  
Самокат.



## КОЛЯ ВЕСНУШКИН И ЕГО МОЛОДАЯ БАБУШКА



оля Веснушкин проснулся и тут же вспомнил, что вчера вечером к ним приехала бабушка. И теперь она будет жить с ними.

«Как хорошо!» — подумал Коля Веснушкин.

Он открыл глаза и сразу увидел бабушку. Это было невероятно! Он сам себе не поверил. Бабушка стояла на голове!

«Нет, это мне снится», — подумал Коля Веснушкин и закрыл глаза. Так он лежал некоторое время и всё думал, снится ему это или нет. Потом он осторожно открыл один глаз. Что такое? Лёжа на коврике, бабушка так изогнулась, что пальцами ног касалась своего затылка.

«Нет, нет, конечно, мне это снится!» — решил Коля Веснушкин и опять зажмурился.

В это время кто-то вошёл в комнату. Коля открыл глаза. Это была соседка. Она была в толстом шерстяном платье да ещё закутанная в платок.

«Вот это уже мне не снится, — решил Коля Веснушкин. — Она всегда так ходит».

— Ой, какой у вас холод! — воскликнула соседка.

Бабушка рассмеялась и закрыла форточку.

— Сколько лет, сколько зим, — покачала головой соседка, — Анна Петровна, а вы совсем не изменились. Всё такая же молодая и стройная. Вы просто волшебница.

— Да, я волшебница, — скромно сказала бабушка.

«Вот это да, — подумал Коля. — Неужели правда?»

Соседка ушла. Бабушка хлопнула в ладоши, и тут же большие старинные часы, висевшие на стене, пробили восемь раз.

— Коля, пора вставать, — сказала бабушка. — Доброе утро!



Коля моментально выскочил из постели.

Обычно Коля любил подольше поваляться, понежиться под тёплым одеялом. Но всё, что происходило сейчас, было слишком удивительно и интересно.

— Бабушка, ты и вправду волшебница? — осторожно спросил Коля.

— Всё может быть, — загадочно улыбнулась бабушка. — Ну-ка, быстро убери свою постель и будем делать зарядку.

— О-о-о! — разочарованно протянул Коля. — Это мне и мама говорила, да я не послушался. Не буду делать зарядку.

— Как хочешь, — пожала плечами бабушка. — Но тогда я не смогу познакомить тебя со своими друзьями — маленькими волшебниками. Они не захотят с тобой дружить.

— У тебя есть друзья-волшебники?! — ахнул Коля.

— Да, — кивнула бабушка.

— Тогда я пошutil, — быстро сказал Коля. — Я сейчас уберу постель. Только помоги мне расправить одеяло.

— Но это только сегодня, — сказала бабушка, — завтра ты уже будешь делать всё сам. — И она показала Коле, как надо застелить постель.

Бабушка хлопнула в ладоши. И просто ниоткуда на столе возник маленький человечек.

Он был совсем маленький, не выше сахарницы. Но у него были очень широкие плечи и крепкие мышцы.

— Здравствуй, Коля Веснушкин, — сказал человечек. — Меня зовут Гантелькин. Я маленький, но очень-очень сильный.

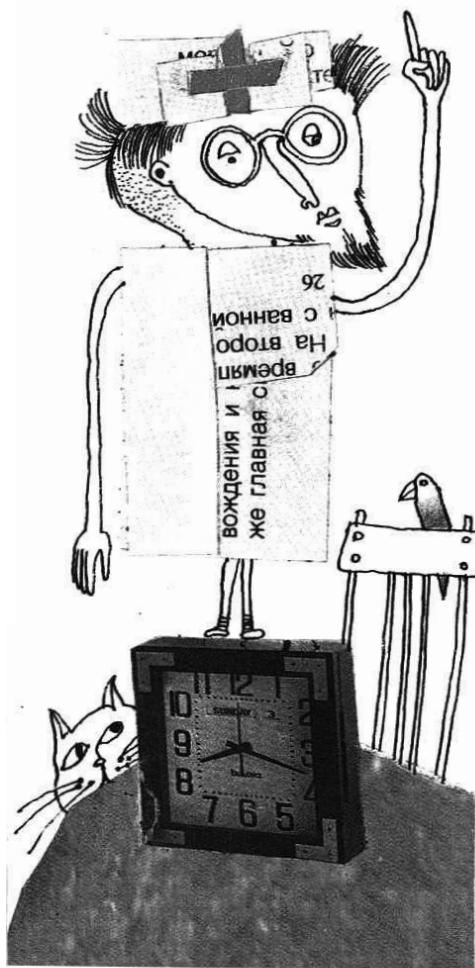
И тут он одной рукой поднял сахарницу, полную сахара. Коля от удивления заморгал.

— Сейчас мы будем делать с тобой зарядку, — весело сказал Гантелькин.

— Хорошо, — прошептал Коля.

— Не забудьте открыть форточку! — раздался чей-то взволнованный голос. И тут же рядом с Гантелькиным появился ещё один маленький человечек в белом халате с красным крестом на шапочке и серебристой полоской на животе.

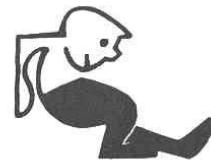
«Чудеса!» — подумал Коля Веснушкин.



— Милый доктор Градусник! — обрадовалась бабушка. — Это вы!

Она протянула ему палец, и доктор Градусник с важным видом пожал его.

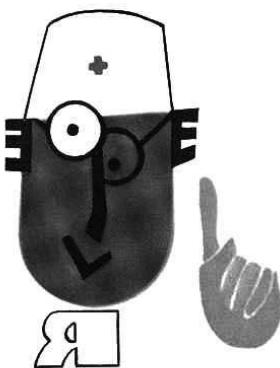
— Ах, — озабоченно сказал доктор Градусник, — я так торопился! Многие делают зарядку при закрытой форточке. И тогда это приносит не пользу, а только вред.



Бабушка тут же открыла форточку.

И тут Коля Веснушкин увидел, что в руках у Гантелькина появился крохотный магнитофон, не больше спичечного коробка. Гантелькин нажал кнопку... Заиграла веселая музыка. Такая музыка, что невозможно было устоять на месте.

#### СОВЕТЫ ДОКТОРА ГРАДУСНИКА



Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития. Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

#### Примерный режим дня

8. 00 — 8. 30  
Пробуждение, зарядка, утренний туалет, обтирание (обливание, душ)  
8. 30 — 9. 00  
Завтрак  
9. 00 — 10. 30  
Занятия дома  
10. 30 — 12. 00  
Прогулка: игры, наблюдения, труд, закаливающие процедуры  
12. 00 — 12. 15  
Подготовка к обеду  
12. 15 — 13. 00  
Обед  
13.00—15.00  
Дневной сон  
15. 00 — 15. 30  
Пробуждение, туалет  
15.30—16.00  
Полдник  
16. 00 — 18. 30  
Прогулка: спортивные развлечения, игры на воздухе, занятия, труд  
18. 30 — 19. 00  
Возвращение с прогулки, спокойные игры  
19. 00 — 19.30  
Ужин  
19. 30 — 20.30  
Вечерняя прогулка (или свободное занятие)

20. 30 — 21. 00  
Вечерний туалет (гигиенические процедуры)

21. 00 — 8. 00  
Сон

День ребёнка должен, несомненно, начинаться с утренней гимнастики (зарядки). Приучайте его вставать бодро, не нежась. Проследите, чтобы малыш не забыл сходить в туалет. Расстелите на полу коврик. Если погода хорошая, то зарядку лучше проводить на открытом воздухе. Одежда для зарядки должна быть лёгкой, не стесняющей движения: трусы, майки, тапочки или носки.

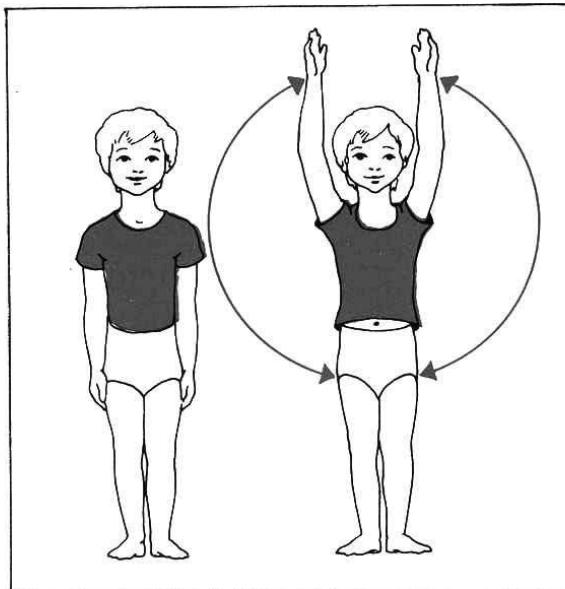
ЗАРЯДКУ  
ПРОВОДИТ  
ГАНТЕЛЬКИН



Походи на месте 15—20 секунд на внешней стороне ступни. Теперь — бег на месте. Несколько раз глубоко вдохни.

#### 1-е упражнение. КРЫЛЬЯ

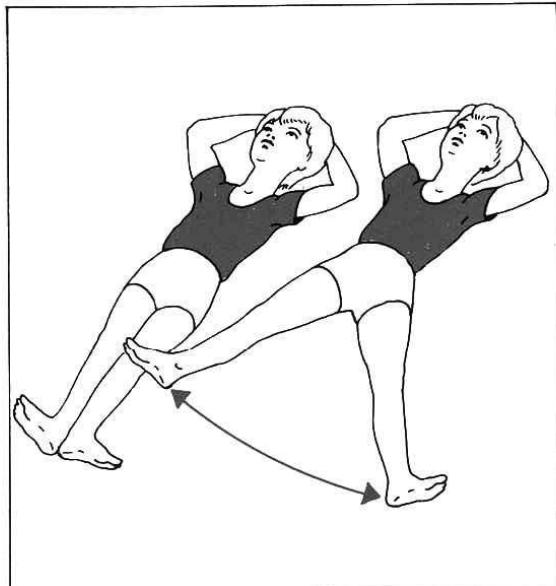
Встань прямо, руки держи вдоль туловища, ноги вместе. Разведи руки в стороны-вверх — ВДОХ. Вернись в исходное положение — ВЫДОХ. Повтори 6—8 раз в медленном темпе.



#### 2-е упражнение. НОЖНИЦЫ

Лёжа на спине, заложи руки за голову, ноги держи вместе. Разведи ноги в стороны — ВДОХ. Сведи ноги вместе — ВЫДОХ. Ну-ка, вспомни, как ножницы ре-

жут бумагу! Повтори упражнение 6—8 раз.



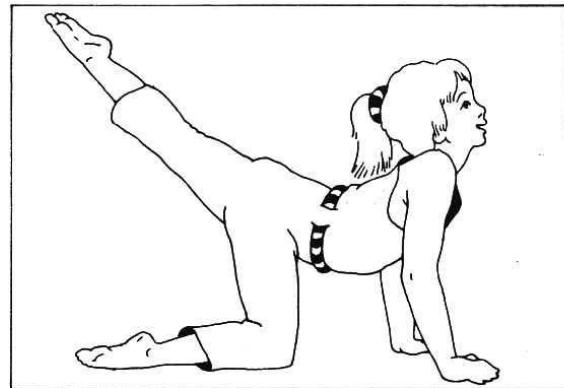
#### 3-е упражнение. СОБИРАЕМ ЗЕМЛЯНИКУ

Встань на коврике, руки на пояссе, ноги шире плеч. Сделай наклон и левой рукой коснись кончиками пальцев коврика около правой ноги, правая рука остаётся на пояссе — ВЫДОХ. Выпрямись — ВДОХ. Ты собираешь землянику. Посмотри, теперь ягодка у левой ноги. Наклонись и достань её правой рукой.

Сделай не спеша 6—8 наклонов, дыхание не задерживай, не сгибай колени. Вот уже дно твоей кружки закрыто ягодами!



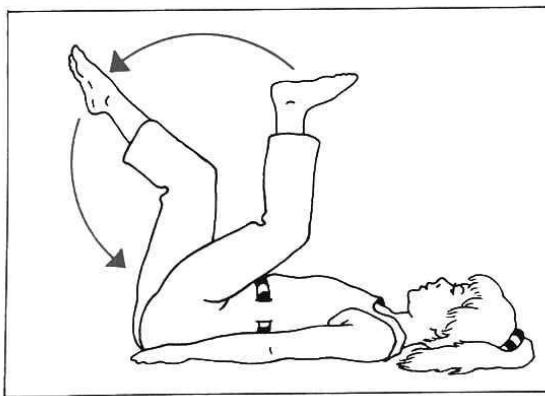
Медленно повтори всё это 3—4 раза для каждой ноги.



#### 4-е упражнение. **ВЕЛОСИПЕД**

Ляг на спину, руки вытяни вдоль тела. Поочерёдно перебирая ногами, сгибай ноги в коленях. Будто ты крутишь педали. Быстрее, быстрее! А то тебя обгонят другие велосипедисты. Дыши так, как тебе удобно, только не задерживай дыхания.

Повторяй упражнение 6—8 раз.



#### 5-е упражнение. **КОТЕНОК ПРОСНУЛСЯ**

Встань на четвереньки. Вытяни левую ногу вверх, прогнись сколько можешь, голову подними — ВДОХ. Вернись в исходное положение — ВЫДОХ. Теперь протяни правую ногу. Не правда ли, ты похож на котёнка, который проснулся и потягивается? Как ему приятно на солнышке!

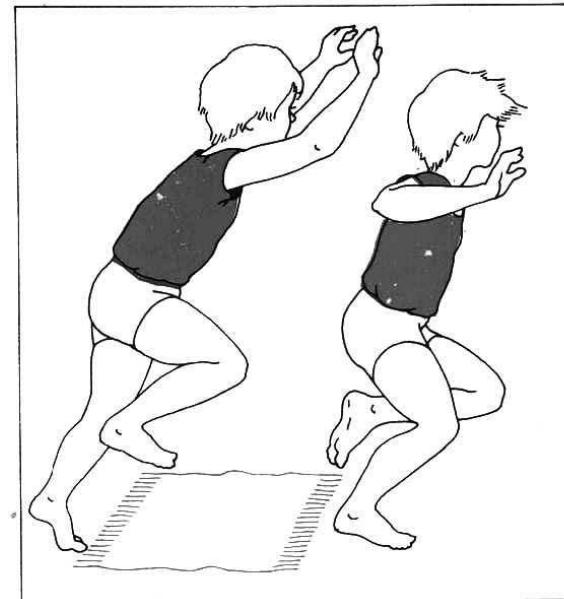
#### 6-е упражнение. **КУЗНЕЧИК**

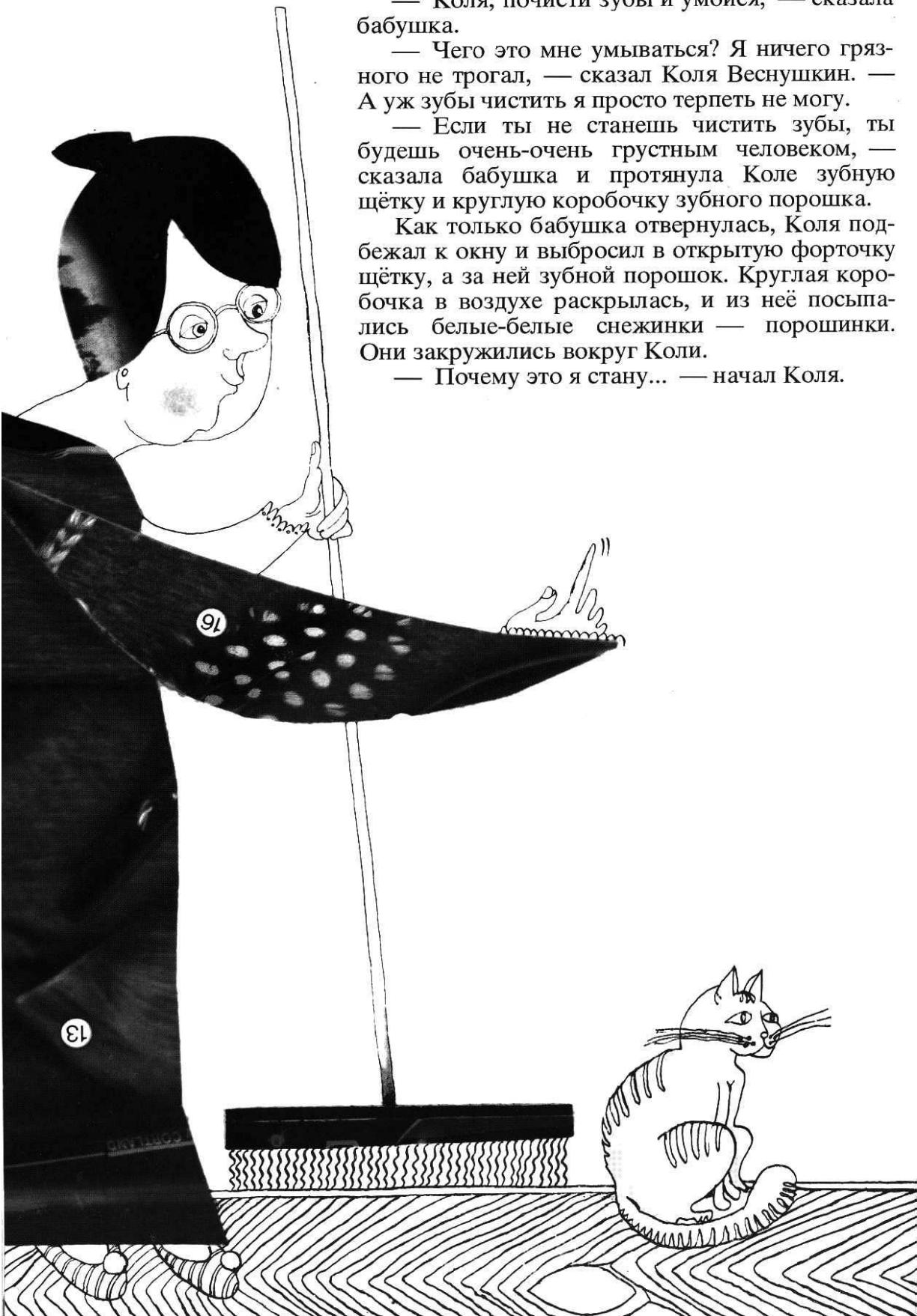
А теперь ты — весёлый зелёный кузнецик. Встань перед ковриком и перепрыгивай через него. Оттолкнись одной ногой, мягко приземлись на другую.

Всего проделай 5—8 таких прыжков, отдохни немного и повтори ещё столько же прыжков.

Продолжительность утренней гимнастики 10—12 минут.

А теперь ты опять Коля Веснушкин. Спокойно походи минутку на месте на носках. Молодец! Ты хорошо сделал утреннюю зарядку.





— Коля, почисти зубы и умойся, — сказала бабушка.

— Чего это мне умываться? Я ничего грязного не трогал, — сказал Коля Веснушкин. — А уж зубы чистить я просто терпеть не могу.

— Если ты не станешь чистить зубы, ты будешь очень-очень грустным человеком, — сказала бабушка и протянула Коле зубную щётку и круглую коробочку зубного порошка.

Как только бабушка отвернулась, Коля побежал к окну и выбросил в открытую форточку щётку, а за ней зубной порошок. Круглая коробочка в воздухе раскрылась, и из неё посыпались белые-белые снежинки — порошинки. Они закружились вокруг Коли.

— Почему это я стану... — начал Коля.