

Айгуль Харисова

*Полезные
стихи для
детей*



Айгуль Харисова

Полезные стихи для детей

«Издательские решения»

Харисова А.

Полезные стихи для детей / А. Харисова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-982797-5

Я думаю, каждый родитель мечтает о том, чтобы его ребенок был здоровым, умным, сильным, готовым к жизни. Именно поэтому я решила написать полезные советы для детей. А в стихотворной форме они гораздо легче усваиваются ребенком. Эту книгу я посвящаю своей дочке.

ISBN 978-5-44-982797-5

© Харисова А.
© Издательские решения

Полезные стихи для детей

Айгуль Харисова

© Айгуль Харисова, 2020

ISBN 978-5-4498-2797-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Название книги: «Полезные стихи для детей»

Сведения об авторе: Харисова Айгуль Айдаровна, практикующий врач-терапевт, семейный врач, г. Уфа.

Аннотация.

В этой книге представлены полезные советы для детей в стихах. Для прочтения с родителями.

Краткое содержание.

Каждый родитель мечтает о том, чтобы его ребенок был здоровым и смелым, не боялся трудностей и умел их преодолевать с легкостью.

С этой книгой ваш малыш:

- будет всегда добрым,
- узнает, что делать, если заблудился в лесу,
- научиться уважать старших и помогать маме и папе,
- научиться веселой гимнастике,
- будет здоровым!

Вступление.

Эта книжка для тебя,
Расскажу тебе здесь я

Как всегда быть очень добрым,
Сильным, смелым, утром – бодрым.

Расскажу, как не болеть,
И на свете всё уметь!

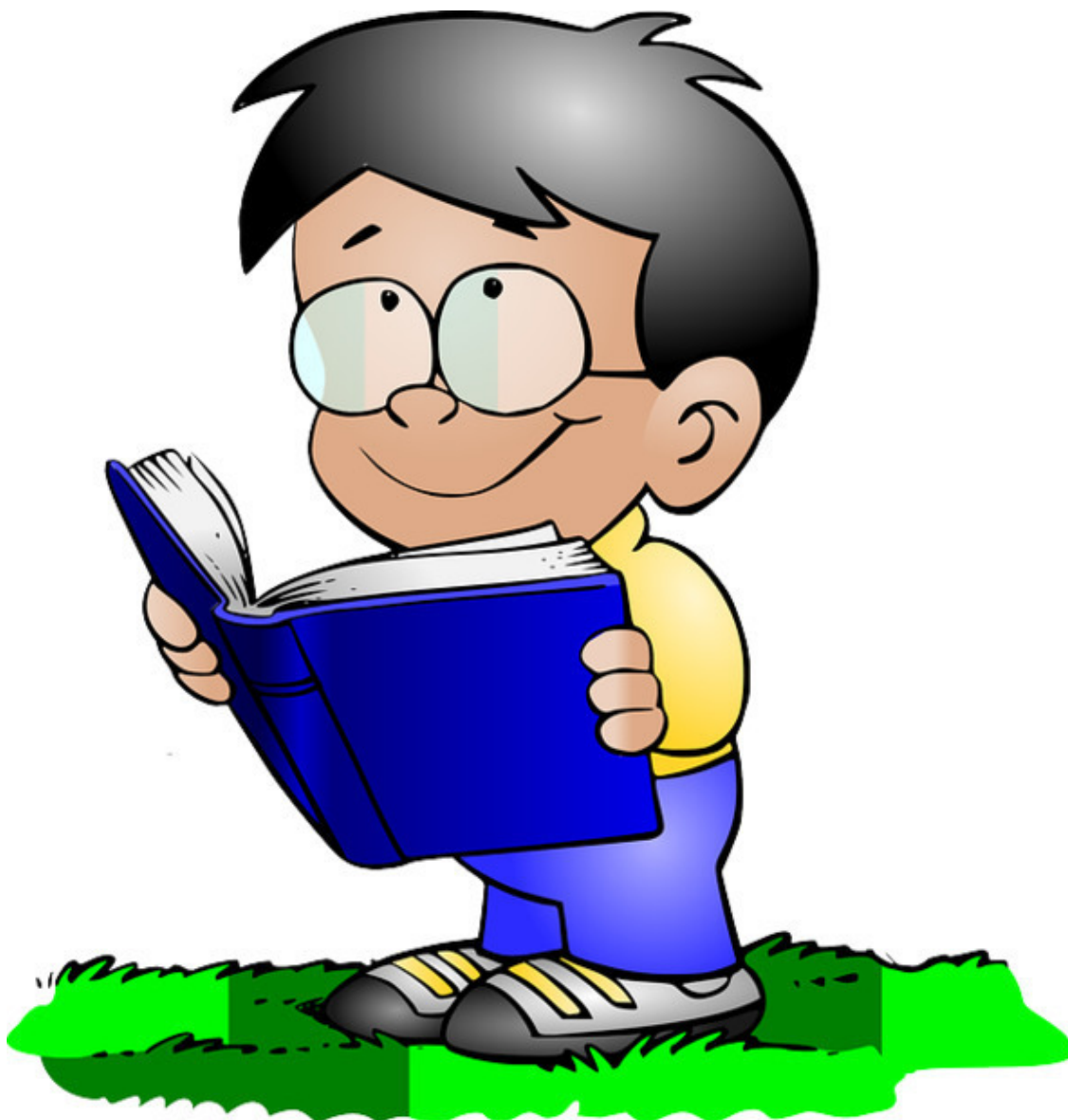


Режим дня.



Ночью спали сладко-сладко,
Утром делаем зарядку.
Руки, ноги, голова, —
Всё в движении всегда!
Назад, вперёд, налево, вправо,
Руки, ноги крутим. Bravo!
Повороты, приседания
И чуть сложные задания
Выполняем мы с тобой.

И следи, друг, за спиной.
Прямо ты всегда сиди,
Не сгибайся, не криви.



Нужно зубы нам почистить,
Будем чистить чисто-чисто.

Маму с папой, друг, ты слушай, —
Кашу утром ты покушай.
Гречка, рис, пшено иль манка,
Может с молоком овсянка.



Кашу скушай, а потом
Мы пойдём гулять вдвоём.

После улицы – твой сон,
Сделает здоровым он.
Мальши должны поспать,
Руки-ноги – отдыхать.



На обед съедим с тобой
Мясо кур и суп с лапшой.
Бульон полезен для желудка,
Это правда, а не шутка.
Чтоб животик не болел,
Нужно, чтобы суп ты съел.
На десерт тебе печенье,
Бабушка дала варенье.
Ешь печенье, пей компот, —
Мишка на прогулку ждёт.



Мы на улице с тобой
Поиграем с детворой.
С Мишей, Машей, Катей, Петей,
Знают нас уже все дети.
Когда к детишкам ты подходишь,
Всегда здоровайся, малыш.
А когда домой уходишь,
Всем «Пока!» ты говори.



Покатайся на качельке,
На весёлой карусельке,
И в песочницу пойдём,
Поиграем там с песком:
Строим замки-города,
Всё построим из песка!



А потом пойдём домой,
Перекусим мы, друг мой:
Творогом или кефиром,
Бутербродом с вкусным сыром,
Яблоко или банан,
Выбирай на вкус ты сам.



Вечером с тобой опять
Мы пойдём, мой друг, гулять.
С папой вместе, всей семьёй,
Ну а завтра – выходной.



После, чтобы не забыть:
Руки с мылом нужно мыть.

Перед сном пойдём купаться,
В ванне с пенкою плескаться.

С мылом моем ручки, ножки,
Стопы, спинку и ладошки.
Волосы ты не забудь,
Самым чистым снова будь.



Искупайся и пойдём
Молоко, кефир попьём.

Книжку можно почитать,



А потом пойдём мы спать.

Ты ложись в свою кроватку,
Спи, малыш мой, сладко-сладко.
Всегда с тобой твоя семья,
Очень любим мы тебя.



Одевайся потеплей!

Здравствуй, милый мой дружок!
На дворе пошел снежок.
Все украшено кругом,
Белый-белый стал наш дом,
И земля, и провода,
И машины – всё в снегах!



Как же здорово зимой,
Гуляют дети всей толпой.
Свежий воздух тебя ждет,
И твой друг гулять зовёт!

А на улице морозно,
Говорю тебе серьезно:
Нужно кофту нам надеть,
Будет очень тебя греть!
И штаны не забывать,
Чтоб не кашлять, не чихать!

Одевайся потеплей,
Куртку, шапку не жалеи.
Рукавицы не забудь,
Самым модным ты побудь.

Шарф на шею ты надень,
Пусть не будет тебе лень.
А на ножки-сапоги,



И скорей гулять беги!

Ешь овощи и фрукты!

Есть полезные продукты,
Это овощи и фрукты.
Вот морковь, а это лук, —
Лучший от простуды друг.
Укрепляет лук сосуды
И спасает от простуды.



А морковка – просто чудо,
Можно свежей, можно в блюдо!
Кушать этот корнеплод,
Стоит лишь найти подход.
Есть в ней витамин для глаз,
Будет точно глаз-алмаз!



Вот гранат – ах, вкусный он!
Пользы целый в нём вагон!
Калий, кальций он содержит,
И иммунитет поддержит.
Он полезен при болезнях,
Для крови, мозга и для нервов!
И отеки он снимает,
Ногти, волосы сберегает.



Мы о цитрусах расскажем.
Знать их очень-очень важно.
Есть лимон, есть мандарин,
Грейпфрут и сочный апельсин.



В них «аскорбинки» много очень,
А чай с лимоном-очень сочно.
А сок из апельсина – класс! —
Скажу вам я и без прикрас!
Простуду сразу уменьшают,
И кишечник улучшают.
Убивают вмиг микробы,
Не болеть, не кашлять чтобы.



Расскажу вам о капусте.
Хрусти ею вкусно-вкусно!
Есть капуста разных видов-
От язвы и любых гастритов.
Улучшает пищеварение,
Имеет важное значение
В профилактике болезней.



С мясом капуста еще полезней!
Можно сделать с ней салат, —
Будет точно нарасхват!
Можно с рыбкою потушить
Или в супчике сварить.

Яблоки, наверное, любите вы все.
Красные, зеленые,
Цветут во всей красе.



Можно и пирог испечь,
Или с творогом запечь.
Можно свежими поесть.
Пользы яблочек не счесть.
Витамины и клетчатка,
Желудок ваш будет в порядке!

В огурцах полно клетчатки,
Кушай свежий огурец,
Будешь точно молодец!



Помидоры чем полезны?
Предупреждают все болезни:
Лечат сразу анемию,
И гастрит, гипертонию.
Работу мозга улучшают,
Иммунитет наш повышают.

Летом, когда много солнца,
Много радости, цветов,
Что быть может лучше ягод
Разных вкусов и сортов?



Клюква, вишня, земляника,
И черника, и клубника,
Малина, черешня, голубика,
И морошка и черника.
Очень вкусно и полезно,
Творят чудо они, честно!



Витамины.

Есть полезный витамин-
«А», или бета-каротин.
Укрепляет глазки он,
В чем он есть, скажу потом.
Ускоряет заживление,
Помогает восстановлению.
Зрение так улучшает,
Иммунитет он повышает.
Кушать что нам нужно, други,
Избежать, чтобы недуги?
Ешь помидоры и морковь,
Готовь салат из них ты вновь.
Желток яйца и печень тоже,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.