

КОРОТКИЕ РАССКАЗЫ И СКАЗКИ О ЗДОРОВЬЕ



Как беречь своё здоровье?

Здоровье – это богатство, это самая большая ценность, которая дана человеку. О здоровье надо думать не тогда, когда оно потеряно, а всю жизнь, начиная с младых лет.

Для того, чтобы быть здоровым, надо знать некоторые правила, и соблюдать их. Природа наделила людей богатейшими возможностями, но они могут быть реализованы только тогда, когда человек умеет управлять своим телом, умом, душой. Наш организм – это настоящий механизм, работающий по своим законам. Этот механизм работает без сбоев в том случае, если его содержат в чистоте и порядке. Если за «механизмом» не ухаживают, не поддерживают его в лучшем виде, то он очень скоро потребует ремонта, начнёт потихоньку разрушаться. Всем известно, что здоровье – это первое богатство. И никакие дорогие вещи, ценные приобретения, не заменят человеку здоровья. Как же сделать так, чтобы всё в нашем организме работало, как надо? Чтобы мы были здоровыми, красивыми, счастливыми?

Правило 1. Правильное питание

Законы природы требуют от нас определённых усилий. Чтобы организм был здоров, большое значение имеет правильное питание. Питание должно быть сбалансированным, регулярным, умеренным. «Будь умён в пище. Не принимайся за еду, если не голоден. Ешь медленно, тщательно пережевывай пищу. Пей чистую воду», – учил нас русский писатель-просветитель князь Енгалычев.

Правило 2. Спортивные упражнения – каждый день

Движение – это жизнь. Чтобы организм не давал сбоев, нужно каждый день выполнять комплекс физических упражнений желательно на свежем воздухе. Укрепит организм плавание, катание на велосипеде, занятия фитнесом. Любой вид спорта – это наш помощник в борьбе за здоровье.

Правило 3. Вода – наша союзница

Водные процедуры закаляют тело человека. Повышается невосприимчивость организма к болезням. Обтирания, купания, приём хвойных ванн, баня – всё это укрепит нервную систему, сердце и сосуды.

Правило 4. Здоровый сон

Если погулять до сна хотя бы пятнадцать-двадцать минут, то организм вам скажет: «Спасибо». Крепкий, здоровый сон – именно он даёт полный отдых организму. Помните об этом!

Правило 5. Гигиена тела

Правила личной гигиены, как и правила дорожного движения, нужно соблюдать всегда беспрекословно и безотлагательно.

Правило 6. Берегите психическую энергию

Психическая энергия лежит в основе нашего иммунитета. Иммунитет – это способность организма сопротивляться вредным внешним воздействиям. Учитесь спокойствию, самообладанию, радуйтесь жизни. Вот видите, быть здоровым – это и просто, и сложно.

Сказка о гигиене для девочек и мальчиков

В каком государстве случилась эта история, сейчас уже никто и не вспомнит.

Народ в государстве жил хороший. Фея Здоровье следила за здоровьем людей. Её сестра, фея Гигиена — за чистотой и гигиеной.

Круглый год дети и взрослые спали с открытыми форточками, закалялись, принимали водные процедуры, воздушные ванны.

В школе Красоты фея Гигиена давала уроки. Она рассказывала людям о том, что такое личная гигиена, как нужно ухаживать за своим телом.

Но вот однажды, под покровом ночи злой колдун, не любивший людей, взмахнул тёмной палочкой, и вмиг в государстве пропали шампуни, мыло, губки, расчёски, мочалки, зубные щётки и зубные пасты. А главное, он призакрыл все краны с водой, и вода теперь текла слабенькой струёй. Люди не могли толком помыться, и ходили грязные, неухоженные. Именно тогда жители до конца оценили то, что гигиена — это здоровье, а вместе с ним и счастливая, радостная жизнь.

Две сказочные сестры, фея Здоровье и фея Гигиена пробовали противостоять злым чарам колдуна. Они пытались вернуть всё, необходимое для гигиены: щётки, мочалки, зубные пасты, мыло, шампуни, а также полностью отпереть воду, но у них ничего не получалось.

И тогда на помощь поспешила фея Природа. Она завернула русла рек, чтобы у людей был доступ к воде, устроила купальни, учила людей принимать воздушные ванны. И потихоньку жизнь вошла в нормальное русло.

А злого колдуна внезапно оставили силы. Он видел, что у него ничего не получается. Колдун надувался-надувался от злости, и, наконец, лопнул.

А в государстве всё вернулось на круги своя. Вода весело за журчала в кранах. Предметы, необходимые для гигиены, возвратились на свои места. На полках шампуни плясали вместе с мылом, зубные щётки с зубными пастами, а щётки — с мочалками.

И жизнь людей снова стала счастливой и радостной.

Как Маша и Даша со спортом подружились

Жили-были девочки Маша и Даша, и Коля Петушков. Вот соберутся они зимой около катка — Маша в теплой шубейке и шали, Даша в огромном шарфе и двойных рукавицах и Коля в простой теплой курточке. Девочки мерзнут, а Коле хоть бы что. Он — то на лыжах, то на коньках, ещё и Снеговика на коньки поставил. И давай с ним соревноваться — кто быстрее.

Девчонки выйдут на улицу, стоят без движения — холодно! Вот что не забывают только сделать — так это разговоры разговаривать — про Фому, да про Ерёму, да про кошечку Кулёму...

А Мороз их за щёки дергает, словно спрашивает:

— Тепло ли вам, девицы, тепло ли, красные?

А однажды так защипал, что они решили бежать от него. Бегут — а синицы смеются над ними — разве ж это бег? Увидел это Коля Петушков и сказал девчонкам:

— С завтрашнего дня призываю вас начать новую жизнь. Пора вам заняться спортом. Сейчас зима. Зимние виды спорта — это сейчас для вас самое то. Пусть Маша попробует заняться фигурным катанием, а Даша — бегом на коньках.

Ох, и нелегко пришлось девчонкам, да они понимали, что Коля прав. Жизнь — это движение. Спорт — это отличное занятие, это здоровье, хорошее настроение.

Под Новый год друзья встретились у новогодней елки. Повеселились вволю. Ах, как хороши были девчонки! В лёгких одеждах, спортивные, улыбающиеся. Синички приветливо махали им платочками. Снеговик приплясывал вместе с ними.

Как Мороз их ни щиплет — они его не боятся. Мороз рядом с ними хорохорится. А девчонки рады ему. С Морозом задорнее!

Про расчёску Чёску и мыло Умыло

Жили-были расчёска Чёска и мыло Умыло. Их друзья, такие же, как они, весёлые расчёски и кусочки озорного мыла, жили в каждом доме. Ежедневно они юлили-мылили, а также причёсывали весь честной народ.

Расчёска Чёска и мыло Умыло часто ходили к друзьям в гости. Они смотрели, как те весело наводят чистоту и красоту. Чистоту, естественно, наводило мыло, а красоту – расчёска.

Но вот однажды расчёска Чёска и мыло Умыло попали в незнакомый дом. Они надеялись встретить в нём своих друзей, но их там не было. Дом был новый, и вещей в нём было очень мало.

Девочка Зоя, увидев новую красивую расчёску и весёлое мыло, радостно захлопала в ладоши.

— Я хочу, чтобы вы остались со мной, чтобы жили в этом доме, — сказала Зоя. — Вы такие весёлые. Я познакомлю вас со своим младшим братишкой Тишей, и вы станете его друзьями. Тиша должен знать, что расчёска — вещь совершенно необходимая, она стоит на страже здоровья наших волос. А мыло — верный друг, оно помогает в борьбе против синьоры Грязи и армии Бактерий.

Расчёска Чёска и мыло Умыло согласились. Они стали жить в новом доме. И продолжали ходить к старым друзьям.

Кто же настоящий друг?

Жил-был мальчик Андрей. У него был лучший друг – Микроб. Дома целыми днями друзья играли в комнате на полу перед телевизором.

- Может, пойдём, погуляем - спрашивал мальчик у друга.

- Нет, ни в коем случае, - отвечал Микроб, - ты, что хочешь простудиться?

- А, может, сделаем зарядку?

- Ну, вот ещё! Руки, ноги заболят. Давай лучше мультики смотреть!

- Давай руки грязные помоем, искупаемся.

- Ты что? Вода прохладная! Заболеешь!

Так проходили дни и недели. Мальчик стал болеть и хмуриться. Все называли его Слабышом. Родители беспокоились и вызвали врача. Он посмотрел на мальчика, на его грязные руки и говорит: «Если Андрей не будет мыть руки, микробы будут жить у него в животике всегда. И тогда надо будет делать операцию, вырезать гадких и страшных микробов. Только чистота, воздух и вода помогут ему избавиться от грязных микробов».

Мама подумала и решила отдать сына в детский сад, чтобы он стал здоровым. Там дети соблюдают режим дня, занимаются физкультурой, гуляют и кушают вовремя. В детском саду здоровые, крепкие, весёлые малыши приняли Андрея в свой коллектив. Они дружно играли, делились игрушками и всё время повторяли: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» А Микроб шептал на ухо Андрею: «Не играй с ними! Я твой друг!»

- А почему Солнце – друг? - спросил Андрей у детей.

- Солнце в небе ярко светит

Всем дарит тепло,

Все болезни он излечит

Вирусам назло – ответили дети.

- А почему Вода?

- А прохладная Вода

Здоровья всем желает.

Она не принесёт вреда

И тело закаляет.

- И воздух - друг?
- Он тоже наш хороший друг.
Гуляйте больше малыши!
Ведь воздух закаляет дух!
Гуляй и носиком дыши!

- А мой друг Микроб говорил мне всё наоборот. И руки мыть не разрешал. Значит, он меня обманул, - промолвил удивлённый Слабыш. – Я тоже очень хочу с вами дружить и никогда не болеть. А с Микробом я водиться больше не буду.

Вот и стал Слабыш с детьми вместе гулять, делать зарядку и умываться прохладной водой. Вскоре перестал Слабыш болеть, стал крепким и здоровым. Стали называть его не Слабышом, а Здоровячком. Руки и лицо теперь у него были всегда чистыми, кушал он ложкой. Микроба они прогнали. Не хотелось Микробу уходить от Андрея. Он пищал, кричал, уговаривал, чтобы остаться, но мальчик твёрдо решил дружить с Водой, Солнцем и Воздухом, мыть руки перед едой и быть всегда здоровым.

Ребята, а как вы думаете, с кем лучше дружить?

Сказка про Зайца-грязнулю

Жил-был в лесу заяц. Все зайцы были как зайцы: летом серые, зимой белые. А этот и зимой и летом был одним цветом. И цвет этот был ни белый, ни серый, а просто грязный, потому что заяц никогда не умывался.

Шел как-то он по тропинке, а навстречу ему лиса.

- Ты кто? – спрашивает лиса.

- Заяц, - ответил заяц.

- Не может быть, - замотала головой лиса. – Я никогда таких зайцев не видела, таких страшных не бывает! Может быть ты еж?

- Почему? – удивился заяц.

- Потому что на тебе солома старая, шелуха от шишек и шерсть вся свалялась, на иголки стала похожа.

Заяц обиделся, но решил, что умываться все равно не будет. Повалялся он по земле, стряхнул старую солому и шелуху от шишек и пошел дальше. А навстречу ему волк.

- Ты кто? – спрашивает волк.

- Заяц, - ответил заяц.

- Не может быть, - сел на задние лапы волк. – Я никогда таких зайцев не видел, таких страшных не бывает! Может быть ты крот?

- Почему крот? – удивился заяц.

- Потому что ты весь в земле, вон какой черный!

Заяц обиделся, но решил, что умываться все равно не будет. Повалялся он по траве, стряхнул землю и пошел дальше. А навстречу ему медведь.

- Ты кто? – спрашивает медведь.

- Заяц, - ответил заяц.

- Не может быть, - замотала головой медведь. – Я никогда таких зайцев не видел, таких страшных не бывает! Может быть ты лягушка?

- Почему? – удивился заяц.

- Потому что весь зеленый!

Заяц обиделся, но решил, что умываться все равно не будет.

- Ну и что, зато не съели, - подумал он и пошел дальше. Видит, на поляне играют зайцы.

- Привет, - закричал заяц, выскочив на опушку. – Возьмите меня к себе поиграть.

- А ты кто? – хором спросили зайцы.

- Как кто? Заяц!

- Не может быть, - сказал один из игравших на поляне зайчиков. – Ты на нас совсем не похож.

- Как не похож? – расстроился грязный заяц. – Разве я не такой же, как вы?

- Нет! – хором прокричали зайцы. – Вот пойдем к речке, посмотрим в воду, отражения сравним.

И поскакали они все к речке. Сели чистые зайцы рядком, а грязный заяц в самом конце пристроился. Наклонились они над водой, а там...

Все зайцы, как зайцы – серые, а рядом с ними кто-то такой страшный!!! Закричал грязный заяц от страха и свалился в воду. Поплавал-поплавал, понырял, да и выпрыгнул на берег.

- Ой, - закричали зайцы. – И правда, ты заяц!

Он осторожно вернулся к реке и посмотрел на свое отражение.

- Какой я красивый, оказывается, - удивился заяц и пошел играть к своим новым друзьям. С того дня он каждое утро бегал вместе со всеми к речке умываться.

Сказка про медвежонок

Жил-был медвежонок. Он ужасно не любил чистить зубки.

- Зубы надо обязательно чистить 2 раза в день: утром и вечером, - говорила ему мама.

Но Мишка ее не слушал.

- Не будешь чистить зубы, они заболят, - сердился папа.

Но Мишка и его не стал слушать.

Подумаешь, - решил глупый медвежонок, - Какая разница, чищу я зубы или нет! Не могут они от этого заболеть.

Однажды он сидел на кухне и грыз яблоко. Вдруг ему стало больно-пребольно.

- Неужели, зуб заболел? – удивился медвежонок. – Ну и что! Это потому что яблоко очень твердое. Буду есть мед. Он мягкий, и от него-то уж точно зубы болеть не будут.

И он взял бочонок с медом. Но и от меда зубы болеть не перестали. Медвежонок расстроился и пошел к друзьям за советом.

Медвежата весело играли на лесной опушке.

- Мишка, привет! – закричали они. – А почему ты такой грустный?

- Зубы болят, - печально сказал медвежонок.

- Наверное, ты забывал их чистить? – предположили друзья.

- А вы что, каждый день чистите? – удивился медвежонок.

- А как же, - наперебой закричали медвежата. – Не просто каждый день, а утром и вечером. Разве родители тебе не говорили, что если за зубками не ухаживать, то они будут болеть?

- Говорили, - загрустил медвежонок. – Только я их не слушался.

Он побежал к маме-медведице и прямо с порога закричал:

- Мама, мама! Где моя зубная щетка, давай ее скорее сюда!

С тех пор медвежонок никогда не забывал чистить зубы.

Сказка про больные зубки

Жили-были зубки. Жили они, не тужили во рту у мальчика Ванечки. Сначала они жили хорошо, были они белые, красивые и здоровые. Только очень не долго они радовались. Плохой им хозяин достался, просто неряха. Он их почти совсем не чистил. Ванечка вообще очень не любил умываться. Грустили зубки и обижались на Ванечку. Печальная жизнь у них настала, и заболели они от расстройства.

- Мы слышали, - сказали передние зубы, - что если хозяин зубы не чистит, то они могут обидеться и уйти от него совсем.

- Как так? – не поверил Ванечка. – Куда уйти? А как же я конфеты есть буду? А яблоки как грызть? Не может быть!

И он побежал к старой мудрой бабушке. Бабушка была старенькая и много всего знала.

- Бабуля, - спросил Ванечка, - а правда, что зубки могут обидеться и уйти?

- Конечно правда, - сказала бабушка. – Зубки всегда обижаются, если их не чистят. Они начинают болеть и выпадать.

- Выпадать? – удивился Ванечка. – Это как?

- А так: выпрыгивают изо рта и убегают искать другого хозяина.

Задумался Ванечка, а потом и спрашивает:

- Бабуля, а как же я? Я ведь не могу без зубов!

- Тогда тебе надо с ними помириться.

- Да, - закричали зубки, - давай мириться, давай. Почисти нас и мы не будем больше на тебя обижаться. Только не забывай, мы любим мыться утром и вечером.

- Хорошо, - обрадовался Ванечка.

С тех пор они больше не ссорились и жили дружно.

Про Витю-грязнулю

В одном городе, в высоком красивом доме жил да был мальчик Витя. Он был почти совсем взрослый и ходил в детский сад. Витя уже умел считать до пяти и знал букву «А». В общем, очень хороший и умный мальчик. Он всегда слушался маму, убирал игрушки на место, хорошо кушал и не залезал в лужи, чтобы не промочить ножки и не простудиться. И только одно важное дело было Вите не по душе – не любил он умыться.

Как только утром мама его будила, он закрывался в ванной, включал воду и сидел на бортике. Потом выходил и радостно говорил:

- Я умылся и почистил зубки!

Витины руки становились все грязнее, а лицо все более чумазым. Однажды он как обычно закрылся в ванной и повернул краники, но вода почему-то не пошла. Витя очень удивился и постучал по крану.

- Эй, - раздалось вдруг оттуда. – Чего гремишь, не видишь – я застрял. погоди, сейчас вылезу.

Витя ужасно удивился и заглянул в дырочку. Но там было темно, и он ничего не увидел.

- Ты кто? – осторожно спросил Витя.

Но в кране что-то шуршало, бормотало и шкрябало. Никто ему не ответил. Наконец, показались крохотные черные ботиночки.

- Ой, - наклонился Витя поближе, чтобы разглядеть это чудо. – Ты что, гном?

Из крана уже торчали две крохотные ножки, потом появилась курточка, а потом что-то спрыгнуло на дно раковины.

- Привет! – пискнуло это что-то. – Я не гном. Я – Немытик.

- Кто? – удивился Витя.

- Ты что, глухой? Я Немытик! Меня так зовут. Мы с тобой братья.

- Да? – с сомнением протянул Витя, разглядывая черного человечка. – Но мы же совсем непохожи.

- Как это «непохожи»? – воскликнул Немытик. – Ты в зеркало посмотри!

Витя глянул в зеркало и едва не закричал от страха. На него смотрел мальчик с черным лицом и черными зубами. Он посмотрел на свои руки: они тоже были абсолютно черными.

- Что со мной случилось? – дрожащим голосом спросил Витя.

- Да ничего особенного. Ты же мылся и не чистил зубы, как и я, вот и почернел! – весело ответил человечек. – Ну-ка, вынь меня отсюда! Мы теперь должны друг другу помогать, потому что никто не любит таких грязных, и никто не хочет с нами дружить.

- Не правда! – ответил Витя. – Меня мама любит. А в садике у меня много друзей.

Он выскочил из ванной и прибежал на кухню.

- Ой, - испугалась мама. – Кто это?

- Это я, Витя!

- Нет! – замахала руками мама. – Не может быть! Мой Витенька чистенький, у него розовые щечки, чистенькие ушки и беленькие зубки. А ты какой-то грязный и страшный. Уходи!

Витя испугался и побежал в садик. Как только он вошел в группу, все сразу закричали:

- Смотрите, новенький! Какой ужасный, грязный! Ты что, не умеешь мыться и чистить зубы? Фу, уходи отсюда! Мы не будем с тобой играть!

Витя заплакал и вернулся домой. На пороге его встретил Немытик:

- Ну, что я тебе говорил? Меня тоже отовсюду выгнали, никто меня не любит!

- А что же теперь делать? – захныкал Витя. – Почему так случилось?

- Потому что мы с тобой не умывались и не чистили утром и вечером зубы. Далеко-далеко, за черным лесом, за черным озером, на черной горе живет в своем черном замке злая колдунья Грязильда. Она мечтает о том, чтобы весь мир стал черным. У нее есть слуги – черные вороны. Они летают по свету и ищут мальчиков и девочек, которые не любят умываться и чистить зубы. Как только ворон видит неумытого ребенка, он громко каркает. Грязильда тут же заколдовывает этого неопрятного малыша, и его перестают любить. Никто не узнает его, и он теряет своих друзей.

- Что же нам теперь делать? – вскрикнул Витя.

- Надо победить Грязильду и разрушить колдовские чары.

- Но она же колдунья! Я не умею драться с колдуньями, - расстроился Витя.

- Я тебе помогу, - ответил Немытик. – Я все узнал. В старинной книге я прочитал, как ее можно победить. Бери мыло, зубную щетку, полотенце и отправляемся в путь.

- А зачем мыло, щетку и полотенце брать? – удивился Витя.

- Это нужно для нашего волшебства, - ответил Немытик.

Витя взял мешочек, сложил туда все необходимые вещи, добавил еще шоколадку, чтобы подкрепиться в дороге, и они отправились в царство Грязильды.

Много дней и ночей шли они по зеленым лесам, цветистым лугам, мимо голубых озер и прозрачных рек, и, наконец, подошли к краю черного леса. Желтая песчаная дорога скрывалась в черной чаще.

Корявые черные деревья с кривыми сучьями перегородили путь. Ни одного зверя, ни одной птицы не было в этом лесу. Он был страшным и молчаливым.

- Я боюсь, - честно сказал Витя. – Там так темно! Мы можем заблудиться. Даже дорога, по которой мы шли, в этом лесу стала черной. Мы можем потерять ее в темноте!

- Сначала надо сделать то, о чем я вычитал в книге! – ответил Немытик. – Нам нельзя в этот лес заходить. Еще никто никогда из него не выходил живым! Делай как я, повторяй все за мной!

Немытик достал из кармана крохотную зубную щетку, мыло, полотенце, взял их в руки и произнес:

Рузильда, брузильда!

Исчезни Грязильда!

Щетка и мыло,

Чтоб чисто все было!

Лейся вода!

Грязильде беда!

Витя слово в слово повторил заклинание вслед за Немытиком. Как только они замолчали, с неба хлынул волшебный дождь. Капли улыбались бегали друг за другом, кружились хороводом и прыгали с ветки на ветку.

- Лейся вода! Грязильде беда! – пели они, приплясывая вокруг Вити и Немытика.

Раздался гром и на черный лес посыпались тысячи маленьких капелек с крошечными щеточками в руках. Они мыли корявые черные ветки, шершавые стволы и почерневшую от грязи дорогу.

Внезапно дождь закончился и Витя увидел, как на небе появилась яркая радуга, а деревья в черном лесу распрямились, покрылись свежей зеленой листвой и зашумели на теплом летнем ветру. У их корней расцвели нежные цветы, и пробилась чистенькая изумрудная травка. В глубине леса зачирикали птицы. Лес больше не был черным.

- Ура! – обрадовался Витя. – Мы победили Грязильду.

- Нет, - покачал головой Немытик. – У нас впереди еще очень много дел. Мы только отняли у нее часть ее волшебной силы.

И они побежали по умытой желтой дороге через приветливо шумевший лес. Долго бежали они по лесу, и, наконец, вышли к черному озеру. У другого берега виднелась маленькая черная лодка.

- Как же нам переправиться на тот берег? – спросил Немытика Витя. – Плыть через черное озеро я боюсь. Вон какая вода страшная. Вдруг там чудище какое-нибудь живет?

Но в этом озере никто не жил. Даже лягушки и головастики избегали его.

Немытик снова достал из кармана крохотную зубную щетку, мыло, полотенце, взял их в руки и произнес:

Рузильда, брузильда!

Исчезни Грязильда!

Щетка и мыло,

Чтоб чисто все было!

Лейся вода!

Грязильде беда!

Витя слово в слово повторил заклинание вслед за Немытиком. Вдруг, откуда ни возьмись появилась серебряная река. Она лилась в черное озеро прямо из воздуха. А с другой стороны потекла из озера черная река. Она текла почему-то вверх и исчезала, превращаясь в белые облака.

- Лейся вода! Грязильде беда! – журчали прозрачные струи. Озеро становилось все чище и чище. Наконец, оно стало прозрачным, на дне можно было увидеть разноцветных рыбок, у берега расцвели желтые кувшинки, заквакали лягушки, затрещали крылышками стрекозы. Черная лодка, умытая волшебной рекой, оказалась светленькой и чистенькой. Рыбки и лягушки впряглись в длинную веревочку, свисавшую с бортика, и притащили лодку к Вите и Немытику.

- А теперь мы победили? – спросил Витя.

- Нет еще, - ответил Немытик. – Самое сложное еще впереди.

Они переправились на другой берег и пошли к черной горе, видневшейся далеко впереди. Они шли и шли, а гора все никак не приближалась. Наконец, через три дня они подошли к ее подножью. Гора оказалась огромной. Ее черная вершина скрывалась высоко в черных облаках.

- Теперь нам надо вымыть гору, - сказал Витя. – Давай, говори свое заклинание!

- Нет, - грустно сказал Немытик. – Гору нельзя вымыть. Нам надо подняться по ней и попасть в замок к Грязильде.

- Но она такая высокая, как же мы поднимемся? – удивился Витя.

Немытик взял Витино полотенце, расстелил на траве и прошептал:

Шум-бурум-барабах!

Эни-вени-тарабах!

Ты ковер-самолет!

Отправляйся в полет!

Через два дня пути

Нас у замка опусти!

Полотенце взмыло над землей, сделало круг над поляной и покорно улеглось у ног отважных путешественников. Витя и Немытик взялись за руки, ступили на волшебное полотенце, осторожно уселись, и оно немедленно отправилось в путь.

- Запомни, Витя! – сказал Немытик. – Слуги Грязильды будут нам мешать. Чтобы они ничего не смогли нам сделать, надо повторять магическое заклинание:

- Ручки в мыле

Чисто мыли!

Паста, щетка,

Чистят четко!

Зубки белы,

Ярче мела!

Моем уши

Мы под душем!

- Запомнил! – сдвинул брови Витя и приготовился к атаке врагов. Чем выше они поднимались, тем сильнее становился ветер. Он толкался, выл и пытался скинуть Витю и Немытика на землю. Но они, крепко зажмурившись, бормотали спасительное заклинание. Ветер ничего не смог с ними сделать и отступил.

Чем ближе они подлетали к вершине, тем яснее становилось, что над ними не тучи, а что-то другое.

- Это же вороны! – испуганно крикнул Витя. Он спрятал маленького Немытика в карман, чтобы его не съели злые слуги коварной Грязильды.

Воронья туча каркала и набрасывалась на съежившегося Витю, но он только громче твердил волшебное заклинание. И вороны отступили.

Наконец полотенце приземлилось во дворе перед замком Грязильды.

Двор был грязным и пыльным. Черная дверь на ржавых петлях со скрипом отворилась и на пороге появилась грязная-прегрязная, черная-пречерная старуха.

- Зачем пожаловали, грязнули? – громовым голосом спросила она.

- Мы не хотим больше быть грязнулями! – смело сказал Витя.

- Мы хотим умываться по утрам и чистить зубы! – добавил Немытик.

- Мы хотим, что бы нас опять все полюбили! – крикнул Витя.

- Мы хотим, чтобы все дети знали, что надо быть чистыми! – подпрыгнул Немытик.

- Ха-ха-ха! – расхохоталась Грязильда зловещим смехом. – Меня нельзя победить!

- А вот и можно! – Намытик достал толстый бумажный свиток, украшенный волшебной печатью и произнес:

Шум-бурум-баравай!

Ну-ка, дождик, умывай

Гору, замок и крыльцо!

Лей Грязильде на лицо!

Пропади чернота!

Вернись чистота!

Шум-бурум-баравай!

Все вокруг умывай!

Тут хлынул голубой волшебный ливень. Он был такой сильный, что даже черные вороны от ударов его струй попадали на землю и расползлись в разные стороны. Крупные капли падали на Грязильду, и она становилась все меньше и меньше. Злая колдунья таяла, словно пломбир на солнышке. Сначала она стала меньше кошки, потом меньше мышки, а потом и вовсе исчезла.

- Ура! – закричали Витя и Немытик, которых ливень тоже отмыл, и теперь они сияли розовыми щечками и белыми зубками. Немытик оказался обычным мальчиком, только очень маленьким. Он был из страны Крохляндии, в которой все жители были чуть крупнее хлебного сухарика. Он тоже, как и Витя, хотел вернуться домой к маме.

Ливень вымыл и черную гору, на склонах которой тут же появилась ярко-зеленая травка. Черный замок Грязильды рассыпался и превратился в горку маленьких льдинок, которые тут же растопило жаркое солнышко.

Волшебное полотенце подхватило двух чистеньких мальчиков и в одно мгновение перенесло в Витину квартиру.

- Витенька, - всплеснула руками мама. – Где ты был, я так по тебе соскучилась!

- Мама, я только что с улицы, - сказал Витя. – Мне надо помыть руки. А еще почистить зубы, потому что утром я забыл их почистить. Но обещаю тебе, что это в последний раз. Теперь я всегда буду умываться по утрам и чистить зубы, а иначе Грязильда опять построит свой замок и будет пачкать весь мир.

- Ты одолжишь мне свое летающее полотенце? – спросил Немытик. – Я тоже хочу вернуться к своей маме.

- Конечно, - радостно ответил Витя. – Бери! А ты теперь тоже всегда будешь умываться?

- Обязательно буду! – ответил Немытик, запрыгнул на полотенце и вылетел в окошко.

На следующий день полотенце вернулось, а Витя с Немытиком больше никогда не встречались, потому что они никогда больше не нарушали свое обещание умываться, и им не надо было сражаться с Грязильдой.