**Цикл бесед для детей подготовительной к школе группы «Сохранение и укрепление здоровья».**

Содержание:

1) *«Береги* ***здоровье смолоду****»*.

2) *«****Здоровая пища****»*.

3) *«Привычки и* ***здоровье****»*.

4) *«Реклама и* ***здоровье****»*.

5) *«История про Шампуньку»*.

6) *«Случай с Митей»*.

7) *«Осанка-стройная спина»*.

8) *«Скелет-наша опора»*.

**Беседа №1**. "Береги **здоровье смолоду**"

Цели:

- развивать у **детей** умение правильно относиться к своим жизненно-важным органам: ушам и глазам;

- воспитывать бережное отношение к себе и к другим.

Оборудование: плакаты со схематичным изображением уха и глаза; загадки.

**Ход занятия**

I. Организационный момент.

Дети садятся на ковер, им предлагается рассмотреть друг друга.

Воспитатель. Что на самом верху туловища? *(Голова)*

-Давайте рассмотрим ее внимательно! Что мы видим на ней? *(Нос, рот, два глаза, два уха и т. д.)*

Сейчас я начну читать стихотворение, а вы его должны закончить, угадав последнее слово.

Оля слушает в лесу,

Как кричат кукушки,

А для этого нужны

Нашей Оле. *(ушки)*.

Оля смотрит на кота,

На картинки сказки.

А для этого нужны

Нашей Оле. *(глазки)*.

II. Правила о том, как беречь уши.

Воспитатель. Сегодня мы с вами попадем в город Ухоград, где много интересного узнаем о наших ушах.

-Для чего нам нужны уши? *(Чтобы слышать.)*

Да, ребята, чтобы слышать.

То, что мы называем ушами, - это ушные раковины. Они сами не слышат, а улавливаются звуки.

• В конце ушного прохода находится самая нежная и чувствительная часть твоего уха. Поэтому никогда не ковыряй в ушах острыми предметами, чтобы не повредить ухо.

Если это произойдет, то человек начинает плохо слышать или становится глухим.

-Закройте свои уши руками. Вы слышали, что я сейчас говорила? *(Нет.)*

Вот поэтому надо беречь свои уши.

• Ушам также вредит громкий разговор, крики, очень громкая музыка. От этого человек перестает слышать тихие звуки.

Поэтому никогда не разговаривайте громко и не слушайте громкую музыку.

• Если вы почувствовали боль в ушах, сразу же сообщите об этом

взрослым.

-Уши надо лечить как можно быстрее. Почему? *(Ответы* ***детей****.)*

Не забывайте простые правила о том, как беречь свои уши. Берегите свои уши с раннего детства.

III. Правила о том, как беречь глаза.

Воспитатель. Сейчас мы попадем в Глазоград. Посмотрите друг другу в глаза. Чем они отличаются? *(Цветом, формой.)*

Да, действительно, у одних глаза голубые, у других зеленые, коричневые и т. д.

И форма разная: круглые, миндалевидные.

- Что общего у глаз? *(Есть реснички.)*

- Для чего нужны ресницы глазу? *(Чтобы уберечь от пыли, от соринок.)*

- Но если все-таки соринка попала в глаз, что вы **будете делать**? *(Ответы* ***детей****.)*

Лучше всего обратиться за помощью к взрослым.

- Для чего нужны вам глаза? *(Ответы* ***детей****.)*

Да, ребята, чтобы видеть все вокруг, чтобы смотреть телевизор, чтобы рассматривать картинки. А когда **пойдете в школу**, глаза вам будут нужны, чтобы читать и писать.

• Поэтому сейчас как можно меньше смотрите телевизор, так как от длительного просмотра телевизионных передач глаза очень устают.

• Никогда не балуйтесь с острыми предметами, вы можете поранить глаз, а это приведет к слепоте.

• Не бросайте песком или землей в глаза, вы можете занести инфекцию.

Берегите свои глаза с раннего детства!

**Беседа№2** *«****Здоровая пища****»*

Цель: научить **детей выбирать продукты**, полезные для **здоровья**.

Задача: формировать у **детей** мотивационную сферу правильного питания.

Оборудование: плакат «Органы пищеварения, изображения продуктов.

**Ход занятия:**

1. **Беседа по теме**: поговорим о питании и **здоровой пище для всей семьи**.

- Сегодня мы отправляемся в путешествие в страну **Здоровячков**. В этой стране живёт много докторов, которые помогают нам быть **здоровыми**, сильными и крепкими. А поближе познакомимся с одним доктором – доктором *«****Здоровая пища****»*.

- Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

- Чем питаются животные?

Одни из них едят только растительную пищу, и называются травоядными. Даже огромный слон питается травой и листьями деревьев. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

- Чем питается человек? Какие органы помогают человеку питаться? (плакат *«Органы пищеварения»*).

- Пища попадает в рот, здесь начинается её переработка. Во рту она смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переваривание. Из желудка попадает в тонкий кишечник, там она окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника всасывается, попадает в кровь и поступает ко всем органам.

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для **здоровья**. Правильное питание – условие **здоровья**, неправильное приводит к болезням.

Мы продолжим нашу **беседу после оздоровительной минутки**.

2. **Оздоровительная минутка** (упражнение *«Гора»*)

Руки опустите вниз, выпрямите спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимайте руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половинка горы говорит: *«Сила во мне!»* и тянется вверх. Другая говорит: *«Нет, сила во мне!»* и тоже тянется вверх. *«Нет, - решили они. - Мы две половинки одной горы и сила в нас обеих»*. Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

3. Продолжение **беседы**.

- Доктор **Здоровая Пища советует**: чтобы правильно питаться, нужно выполнить два условия: умеренность и разнообразие. Что означает умеренность?

- Древняя народная мудрость гласит: *«Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть!»* Переедание вредно, желудок и кишечник не успевают всё переваривать, лишняя пища загнивает, продукты гниения всасываются в кровь и приводят к болезням. Умеренность – условие **здоровья**.

- Что значит *«разнообразие»*?

- Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего **здоровья**. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать *(сахар, мёд, изюм, масло, крупы: гречневая, овсяная, манная)*. Другие помогают строить организм и делать его более сильным (мясо, рыба, яйца, орехи; молоко и молочные продукты: творог, сыр). А третьи содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться *(ягоды, фрукты, овощи, зелень)*.

- Объясните, как вы понимаете пословицу: *«Овощи – кладовая* ***здоровья****»*? Придумайте загадки об овощах и фруктах.

- Какую пищу любят есть в стране **Здоровячков**?

**Беседа №3 Привычки и здоровье**.

Цель: формировать у **детей старшего дошкольного** возраста представление о полезных и вредных привычках; воспитывать умение противостоять дурному влиянию окружающих.

Основные понятия: привычка *(полезная, вредная)*.

**Ход занятия**

Тренинг *«Мои полезные привычки»*.

В. Я всегда при встрече со всеми **здороваюсь**, чищу зубы перед сном… *(Каждый ребенок дополняет ответ.)*

Привычки, которые наносят вред **здоровью**, называются вредными. Предложить детям назвать их (есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, разговаривать во время еды, перебивать взрослых при разговоре)

В. Но есть очень-очень вредные привычки — курить, употреблять алкоголь, принимать наркотики. И если человек это делает (и ребенок в том числе, то портятся его внутренние органы — сердце, печень, желудок, почки, человек начинает болеть. Но страшнее всего то, что он сам об этом не догадывается, думает, что **здоров**, а на самом деле болеет такими болезнями, как алкоголизм, наркомания, привыкает к табакокурению.

Постепенно он начинает хуже видеть, слышать, у него теряется память, изменяется поведение — он шатается (может вообще упасть, он злой *(кричит на всех)*. В таком состоянии он очень опасен.

Жизнь алкоголика становится неинтересной — он только и делает, что, проснувшись, ищет спиртное. К этой вредной привычке человек привыкает очень быстро, и потом сам не может остановиться.

Вам приходилось встречаться с такими людьми на улице. Они очень отличаются от остальных людей. Как они выглядят, помните? Их называют бомжами, пьяницами, вид у них всегда неприятный. А ведь когда-то они были нормальными, красивыми, аккуратными людьми. Вот что делает с человеком водка. Этим людям поможет теперь только лечение, но чаще всего они отказываются от него.

Игра *«Представьте, что…»*

Предложить представить детям, что чувствует сын или дочь алкоголика, почему им стыдно? А что нужно делать, чтобы не стать таким? Ведь многие пробуют водку уже в детском возрасте.

В. Кто-то из вас не привык вставать рано утром, и вас начинают будить. Как вы на это **будете реагировать**? (Плачем, не хотим вставать, просим чуточку поспать, обижаемся, а даже когда встаем, не можем сразу проснуться, ходим вялые, сонные.) Или наоборот. Вам говорят рано ложиться спать, а вы крутитесь, прячетесь под одеяло, капризничаете… Но вот вас просят один день, второй, третий, вы понимаете, что маму уже не изменишь, она все равно будет рано поднимать. И у вас появится привычка рано, без плача, вставать и получать удовольствие от того, что все успеваете сделать.

А вот от таких вредных привычек, как алкоголь, курение, наркотики трудно избавиться самому, без помощи близких и врачей.

Алкоголь, попав в кровь, отравляет ее, ослабляет организм. Человек так и живет — слабым, болезненным. И если алкоголик не выпьет, его *«клеточки-алкоголики»* требуют подкрепления — *«еды»* *(алкоголя)*. И так — каждый день. Человек без спиртного обходиться уже не может. Особенно трудно избавиться от этой вредной привычки, если она сформировалась в детском возрасте. Детский организм быстрее привыкает к алкоголю, так как он еще молодой, все органы только начинают формироваться.

Давайте с вами задумаемся над тем, что вы сегодня узнали, и будем учиться только хорошему.

*«А представь, что…»*

Цель: формировать у **детей старшего дошкольного** возраста отрицательное отношение к алкоголю.

Материал: бумага, карандаши, фломастеры, картинки для рассматривания и сравнения.

Вот вы и нарисуйте, дорогие ребята, какая вам понравилась жизнь: без вредных привычек, когда радостные мама и папа с вами отдыхают на природе, все вместе вы **идете в цирк**? А может, кому-то нравится такая жизнь, когда все только и думают, как добыть спиртное, сигареты и никого не видят вокруг?

Рисунки **детей**. По желанию они рассказывают про свой рисунок.

**Беседа №4** *«Реклама и* ***здоровье****»*

Цель: учить **детей различать рекламу**, полезную для человека, его **здоровья и ту**, цель которой — распродать товар и, быть может, в ущерб **здоровью покупателя**.

Предварительная работа: разъяснить детям такие понятия, как *«реклама»*, *«товар»*, *«покупатель»*, *«рекламодатель»*.

Реклама — это распространение информации с целью оказания влияния на людей, а попроще — это расхваливание какого-либо товара для того, чтобы его быстрее продать.

Товар — это предметы, одежда, продукты питания, которые изготавливают для продажи.

Покупатель — это мы с вами, это люди, которые приобретают товар в магазине, на рынке. Купив тот или иной товар, люди делают свои выводы о нём. Это называется отзывы покупателей. Таким образом другие смогут его прочитать и решить нужна им это вещь или нет

Рекламодатель — это люди, которые создают рекламу, снимают видеоролики о рекламируемом товаре, придумывают интересную информацию об этом товаре.

Словарная работа: реклама, товар, покупатель, рекламодатель.

**Ход занятия**

Дети расположились так, как им удобно: кто на стуле, кто на ковре. Звучит музыка, потом вдруг… реклама про про жевательную резинку *«Орбит»*…

В. Что это звучит? Как вы догадались? Где вы это слышали? Как часто? *(Ответы* ***детей****.)*

Воспитатель предлагает назвать еще какую-нибудь рекламу. Дети называют В. А для чего используют рекламу? (Для того, чтобы человек покупал этот товар; чтобы люди тратили деньги на что-то; чтобы у того, кто товар продает, было больше денег.)

А всегда ли правдива реклама? Как об этом узнать?

Воспитатель предлагает детям придумать рекламу напитка.

Детям дается красивая бутылка в форме виноградной грозди, золотистая наклейка на ней, необычная пробка, розовый цвет жидкости в бутылке.

«Розовый, прозрачный напиток, который так и хочется выпить весь без остатка из этой бутылки, напоминающей зрелую гроздь винограда. Пейте все на **здоровье**! Это вкуснейший напиток — это правда!»

С помощью педагога дети придумывают рекламу, но когда они попробовали, то ни один не стал его пить — это была подкрашенная пищевой розовой краской вода с добавлением соли.

Известная артистка или актер заявляют, что она *(он)* постоянно пользуется этим товаром. А раз они пользуются, то люди думают, что товар хорошего качества. Еще в рекламе говорится, что все люди используют этот товар и человек не хочет оставаться не таким, как все. *«Рекламные»* герои всегда счастливые и веселые. Они всегда добиваются успеха, и нам кажется, что мы тоже всего добьемся.

Реклама нахваливает только достоинства товаров, скрывая их недостатки.

Еще в рекламе много шуток, юмора, чтобы люди быстрее запомнили смешные картинки и фразы. Видите, сколько различных приемов надо знать, чтобы сделать рекламу.

Звучит легкая музыка, и снова — реклама про *«Растишку»*, *«Алису»* — шоколадный крем…Воспитатель еще раз убеждает своих воспитанников в том, как важно с детских лет приучить себя к утренней зарядке, правильному режиму дня, к **здоровому образу жизни**. Тогда вся жизнь у человека будет полна светлой радости, доброго **здоровья**, счастья.

**Беседа №5**. *«История про Шампуньку»*

Цель:

Формирование культурно-гигиенических навыков у **детей старшего дошкольного возраста**.

Задачи:

- совершенствовать представление о значимости гигиенических процедур

- расширять знания о средствах гигиены

**Ход беседы**

- Ребята, в прошлый раз мы разговаривали о назначении мыла, его пользе, и даже познакомились с мылом наших бабушек *«хозяйственным»*. Сегодня мы продолжим разговор о личной гигиене и познакомимся с еще одним средством личной гигиены, без которого нам не обойтись. Попробуйте отгадать, что это?

Он душист и ароматен

Для волос наших приятен

Только с ним у нас всегда

Будет чистой голова

*(шампунь)*

- Правильно, ребята, это шампунь.

- Скажите, а для чего нам нужен шампунь? *(Для того чтобы очистить волосы от загрязнений.)*

- Волосы очень легко загрязняются. И если их долго не мыть, они становятся липкими, плохо расчесываются. Это затрудняет приток воздуха к коже головы и тепло от волос способствуют развитию микробов. Кроме того, волосы имеют способность впитывать различные запахи. Поэтому, мыть голову нужно не реже одного раза в неделю.

-Но я знаю, что не все дети дружат с шампунем и любят мыть голову. Но, оказывается, бывают такие шампуни, которые тоже не хотят дружить с ребятами. Вот послушайте одну забавную историю.

Жил-был шампунь. Нет, не так! Жила-была шампунь, а точнее шампунька. Ее так и звали – Шампунька! И была она такая довольная собой! Еще бы! Ей было чем гордиться! Флакончик у нее был розовый, колпачок – зелененький, похожий на шляпку. На этикетке красовалась спелая и аппетитная клубничка. А пахла Шампунька…м-м-м. клубникой со сливками.

И не хотела Шампунька, чтобы ею пользовались - слишком уж она хороша для этого.

-Правильно,- говорила она, - выльют весь мой шампунь, а меня в помойку выкинут! И поминай, как звали!

Когда мама или дети хотели взять ее в руки, чтобы помыть голову, она всячески старалась выскользнуть. И приходилось маме мыть голову своим деткам шампунем для взрослых! А дети не хотели мыться шампунем для взрослых! Конечно. Ведь от него щиплет глазки! И детки плакали! И обычное мытье головы превращалось в мучение для всех!

Как – то, Шампунька подслушала разговор мамы по телефону. Та жаловалась своей подруге, что ее детки отказываются мыть голову. А ведь если долго не мыться могут развестись вредные микробы. И дети могут заболеть!

Жалко стало Шампуньке и маму и деток. Когда пришло время очередного купания, приоткрыла она свой колпачок – шляпку и прыгнула в воду, в которой сидели и плакали дети. Шампунь попал под струю воды и начал пениться. И по всей ванной комнате разнесся такой превосходный аромат клубники со сливками, что дети сразу перестали плакать. А мама достала Шампуньку из воды и помыла деткам головы.

И дети не плакали, как обычно, а смеялись. Им было хорошо и весело. И мама, глядя на них, тоже радовалась. И Шампуньке от этого тоже стало очень радостно.

Поняла тогда Шампунька, что нельзя жить только ради себя. Что ничего нет лучше сияющих глазок и лучезарных улыбок **детей**! И даже после того, как шампунь у Шампуньки закончился, пустой флакончик дети не выкинули. А стали использовать его как *«брызгалку»* при каждом купании!

-Ребята, вам понравилась эта история? *(Ответы* ***детей****)*

-Что поняла Шампунька? *(Ответы* ***детей****)*

-Я надеюсь, что после этой **беседы** все ребята будут дружить с шампунем и всегда, с удовольствием, будут мыть голову!

**Беседа №6** "Случай с Митей"

Назначение: сказка для **детей дошкольного возраста о гигиене**.

Цель: воспитание культурно-гигиенических навыков.

Задачи:

1 Формировать понятие о необходимости самостоятельно мыть руки перед едой, по мере загрязнения.

2 Научить **детей правильно мыть руки**: пользоваться мылом, насухо вытирать, использовать личное полотенце.

Эта история произошла в небольшом городке, с названием Солнечный. Но эта поучительная история могла произойти и в вашем городе. И возможно, что вы знакомы с мальчиком - грязнулей, который очень похож на нашего Митю.

Жили-были брат и сестра: Лиза и Митя. Лиза была старшая сестра и уже даже ходила в **школу**, так что ей очень часто приходилось смотреть за братом, всему его учить, потому что он был ещё маленький и очень не послушный.

Наступили тёплые летние дни и Лиза с Митей, как обычно поехали на дачу к бабушке Марии Ивановне. Ребятам очень хорошо жилось у бабушки, они помогали ухаживать ей за садом и огородом, научились поливать грядки, подметать дорожки.

И вот однажды тёплым солнечным днём, когда стояла ясная погода, и бескрайнее синее небо простиралось над головой. Трава была усеяна цветочными огоньками летних цветов – маков, колокольчиков, клевера, ромашки, ноготков. А над ними порхали бабочки и жужжали всякие букашки. В саду у бабушки поспели вишни, большие красные ягоды клубники клонились низко к земле. Цепкие колючие ветви малины были сплошь усеяны сладкими алыми ягодами.

В этот день и приключилась эта история. Утром бабушка, как обычно отправила Лизу и Митю умываться и мыть руки перед завтраком. Но Митя не любил мыть руки, и поэтому говорил что мыл, а на самом деле только размазывал грязь на руках.. Лиза это заметила.

- Митя, если ты не будешь мыть руки, микробы могут на тебя напасть и утащить в королевство Грязи! – пугала Лиза Митю.

- Я никого не боюсь! Я ничего не боюсь! – кричал Митя.

Да к тому же у Мити была скверная привычка: задумавшись, он тащил в рот самые несъедобные вещи – то сосал палку, то грыз кончик карандаша, то облизывал любимую игрушку.

- Давайте испечём малиновый пирог – предложила бабушка.

- Давай! – радостно согласились ребята.

Ягоды они собирали очень аккуратно, ни одной не помяли, не раздавили. Только вот Митя не удержался: когда бабушка и Лиза отворачивались, он быстро клал ягоды

корзину, а в рот. Да к тому же собирая ягоды Митя нашёл маленький кругляшёк, как гладкий камешек, но с интересным завитком. Повертел он его в руках, пощупал, а

потом сунул в рот. И сразу почувствовал, как что-то тихонько щекочет его язык. Он выплюнул кругляшёк и с ужасом увидел, что из завитка высунулись маленькие шевелящиеся рожки. Это была улитка!

Как обычно, не помыв руки, Митя пообедал и пошёл играть в свои любимые игрушки, а Лиза и бабушка ушли печь пирог. И вдруг Митя почувствовал себя плохо, у него заболел живот. Он сел на свой любимый диванчик и почувствовал, что голова стала тяжелой, а тело легким невесомым. Все закружилось, завертелось. Митя закрыл глаза и уснул. Рядом что-то шуршало и повизгивало. Митя с опаской открыл глаза. Рядом никого не было, но ощущение чьего-то присутствия не пропадало.

- Показалось, — подумал мальчик и встряхнул головой. От страха пересохло в горле, захотелось пить.

Мальчик на негнущихся ногах поплелся к холодильнику. В зеркальном отражении дверцы на Митю смотрело лохматое грязное чудище. Митя не поверил своим глазам. От страха по спине пробежала легкая дрожь.

-Это не может быть мое отражение! Это не я! Ужас сковал мальчика, по черному лицу потекли слезы,оставляя светлые следы-дорожки.

-Хи-хи-хи! – раздался шипящий смешок из-за холодильника.

- Кто здесь? – испугался Митя и стал озираться по сторонам. Большими черными глазами на него смотрели и улыбались два противных микроба. Митя вздрогнул и зарыдал во весь голос.

- Успокойся Митя, не плач! Мы твои друзья! Мы пришли за тобой!

-Вы не мои друзья! Вы страшные, грязные, ужасные!

-Ты такой же, как и мы! - протягивая страшные щупальца к Мите, прошипели микробы.

Митя подошёл к зеркалу, глянул на себя и обомлел. Он превратился в страшного микроба.

–Ааааа!- закричал мальчик! Никогда! НЕ ХОЧУ!

-Успокойся. Что случилось?- услышал Митя знакомый нежный голос. Он лежал на своем диване, а рядом сидела Мария Ивановна и Лиза. Микробов в комнате не было. Это был только страшный сон! Мария Ивановна нежно обняла Митю.

-Как ты себя чувствуешь?

Страх прошел, а живот - нет. Резкая боль скрутила Митю.

- Какое огорчение, какое огорчение, - разочарованно протянула Мария Ивановна, - ребёнок заболел!

- Придётся позвать доктора, - вздохнула бабушка.

Вечером пришёл доктор Андрей Петрович, друг Марии Ивановны. Он стал, как всегда, смотреть горло, щупать живот.

- Наклонитесь ко мне, я что-то скажу вам на ушко,- прошептал Митя. И рассказал о своих страхах.

- Ну, ты и выдумщик! – рассмеялся Андрей Петрович. – Можешь мне поверить, что никакой улитки у тебя в животе нет и на микроба ты не похож. А вот глисты у тебя, дружок, завелись…

- Это кто такие? – испуганно спросил Митя.

- Это маленькие червячки, которые живут в кишечнике человека. Принеприятные, скажу я тебе.

- Червяка я в рот не брал! – воскликнул Митя.

- Но руки ведь ты не мыл и всякие грязные вещи в рот берёшь? А на них такие крохотные, невидимые яички этих червяков и микробы. Вот их-то ты и наглотался. Плохо, конечно. Но не расстраивайся. Начнём тебя лечить, и всё будет хорошо. Только ты, пожалуйста, почаще мой руки и не тащи все под ряд в рот. Договорились?

- А я научу Митю правильно мыть руки! – сказала Лиза.

Митя побежал к умывальнику и стал крутить краны.

- Не спеши, - сказала Лиза. – Посмотри - как, делаю я.

Лиза расстегнула пуговицы на манжетах и аккуратно завернула рукава выше локтей. Митя сделал тоже самое. Правда, немного повозился с пуговицами и, чтобы не отстать, быстро схватился за мыло.

- Митя, - сказала Лиза. – В сухие руки мыло не берут. Надо намочить их сначала. А струйку ты делай не очень тоненькую, а то воды будет мало, и не очень толстую, а то забрызгаешься. Понял? Митя кивнул головой.

Когда пены получилось много, Митя положил мыло в мыльницу и сунул руки под кран.

- А помыть забыл! – засмеялась Лиза.

И показала, как моют намыленные руки.

- Надо, чтобы они перекатывались друг по дружке, как санки на снежной горке: то правая съезжает с левой, то левая с правой. А потом надо сложить ладошку к ладошке и потереть. После этого ополоснуть, отряхнуть и вытирать.

- Нужно взять своё полотенце – сказала Лиза. – И не комкать в руках, как это делаешь ты, иначе оно сделается мятым, некрасивым, а руки останутся мокрыми.

- Бери расправленное полотенце в одну руку и вытирай другую, каждый пальчик отдельно. По всем десяти пальчикам прошлось полотенце!

Вот так Митя научился мыть руки, и больше никогда не садился за стол с немытыми руками. И никакие микробы ему были не страшны!

А ты умеешь мыть руки? Обязательно научись!