

Олена Медведева

# Круасан- спортсмен



Слухай книгу  
Дивись мультфільм

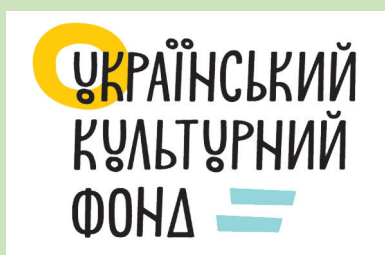
Київ  
ТОВ Фірма «Антологія»  
2021

УДК 821.161.2'06-343(02.056.262)

М 42

Серія інклюзивних книг  
«Маленький Круасан у великому світі»

Видання підготовлене та видане за підтримки  
**Українського культурного фонду**



Жодну частину даного видання не можна копіювати  
або відтворювати в будь-якій формі.

**Позиція фонду може не збігатись з думкою авторів.**

Книгу надруковано шрифтом Брайля, з рельєфними ілюстраціями  
та збільшеним плоскодруктованим шрифтом.

За QR-кодом можна прочитати та завантажити дану книгу  
у різних форматах (аудіоформат MP3, формат DAISY),  
а також переглянути мультфільми,  
виготовлені із застосуванням пластилінової анімації.

**Медведєва О.**

М 42 Круасан-спортсмен / Олена Медведєва. – Київ, ТОВ Фірма «Антологія», 2021. – 58 с.: іл. –  
(Серія інклюзивних книг «Маленький Круасан у великому світі»).

ISBN 978-617-7816-41-5

Серія із семи інклюзивних книг для дітей «Маленький Круасан у великому світі»  
знайомить читачів з головним героєм Круасаном. Разом з друзями він подорожує,  
потрапляє в курйозні ситуації та пізнає довкілля.

ISBN 978-617-7816-41-5

© Медведєва Олена, текст, 2021

© Качановська Наталія, ілюстрації, 2021

© ТОВ Фірма «Антологія», макет шрифтом Брайля, 2021



**Стоячи перед великим  
дзеркалом, милуючись новою  
курткою, поглянув на свій  
живіт. Він мені видався геть  
незнайомим. Раніше, пам'ятаю,  
кубики на ньому були.  
А тепер нема. І міг я,  
нагинаючись, без проблем  
зав'язати шнурівки на  
кросівках. А тепер щось  
важко стало згинатися.**



Круасан біля дзеркала

**Дивно, але останнім часом  
черевце моє побільшало й  
уподібнилося до повітряної  
кульки. До чого б це?**

**— Агов, животику-муркотику,  
у тебе совість є?**

**Переводжу я погляд на свою  
улюблену чорну сорочку.**

**І що бачу? Із неї**

**безсоромно відривається**

**одночасно аж два ґудзики.**

**Уявляєте, два!**



Круасан

**«Мабуть, я сплю, — думаю. —**

**А це стрім мого двійника**

**розпочинається». Але ж ні.**

**Ущипнув себе. Ауч, боляче!**

**Отже, реальність. І ці два**

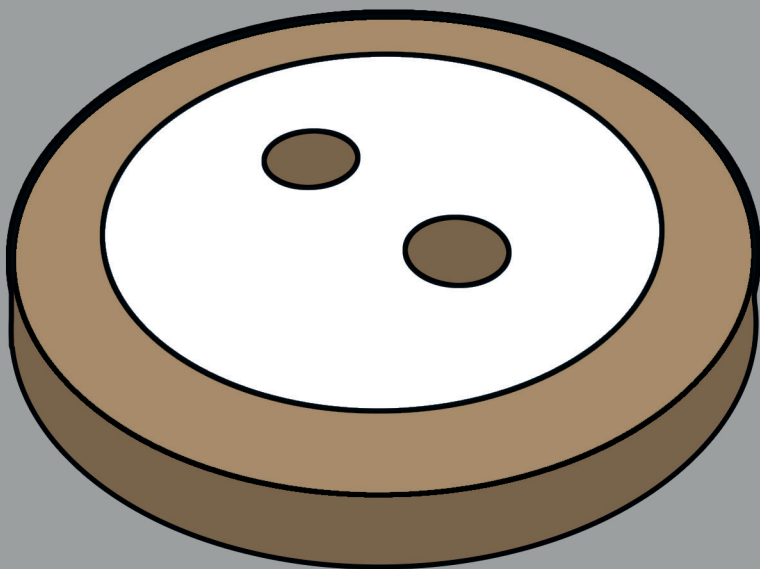
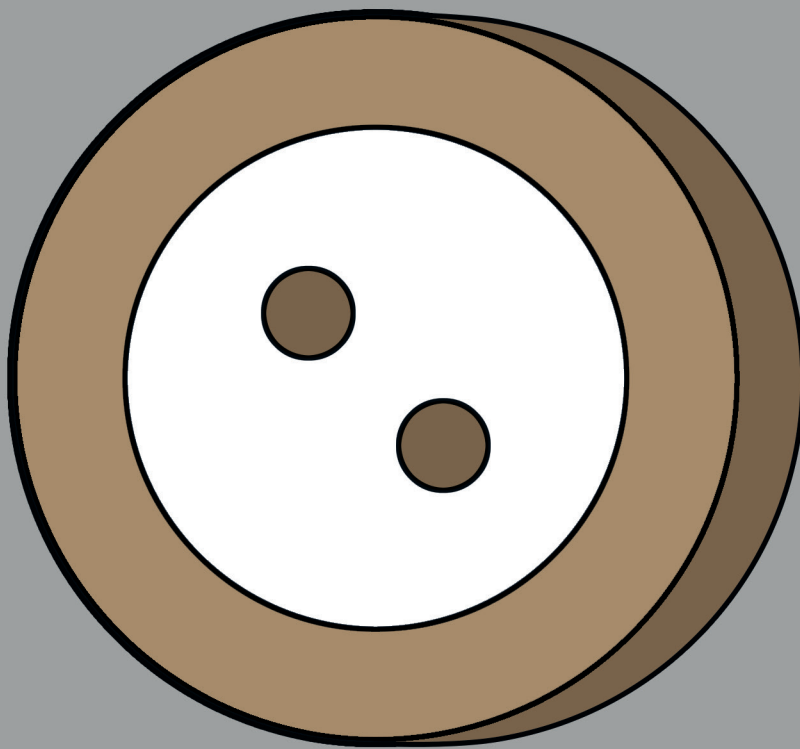
**ґудзики-зрадники котяться за**

**диван. Усе, мені терміново**

**потрібно худнути. Негайно**

**в спортзал!**





Гудзики

**У своєму модному бейсі,  
з якого навсібіч стирчав мій  
неслухняний чубчик, я ступив  
на східці спортивного  
комплексу «Двіж». На його  
порозі мене чекала вже  
Шоколадка, адже ми домовилися  
з нею про зустріч саме тут.  
Її червона сукня в білий  
горошок розвивалася на вітрі,  
а бейс захищав від сонця  
маленьке гарненьке обличчя.**

# ДВІЖ



Вхід до спорткомплексу «Двіж»

**Вона щось тихенько мугинала  
собі під ніс.**

**Цієї миті до нас підійшов  
Кексик.**

**— Привіт цілеспрямованим та  
пунктуальним спортсменам! —  
усміхнувся він.**

**— Салют крутому дебютанту! —  
хором, як і домовлялися,  
відповіли ми.**



Кексик

— Можливо, не підемо сьогодні в спортзал? — поцікавилася Шоколадка. — У Палаці мистецтв такий бомбезний концерт відбувається. Краще давайте послухаємо музику.

— У тебе досить несподівано змінюються плани, — зауважив Кекс.

— Просто розумієш... — зашарілася наша подруга. — У спортзалі всі такі стрункі, а я трохи не така...



Круасан і Шоколадка

Ну зовсім не така. Гладка  
якась. Тому мені там не  
комфортно.

— Але ж спорт для здоров'я! —  
заперечив Кекс.

— І для краси, — увірвала  
його Шоколадка.

Я ж стояв поруч і навіть  
звуку не подавав. Усе  
вагався — спорт чи концерт?

Можливо, й справді концерт?

Але згадав своє відображення  
у дзеркалі й важко зітхнув.

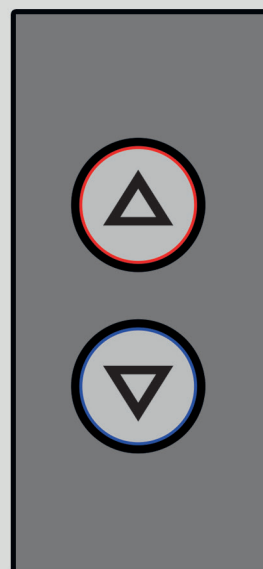




**Баскетбольна сітка та м'яч**

— Ходімо до зали, —  
запропонував Кексик і провів  
тростинкою по східцях. Він  
самотужки піднявся до дверей.  
Нам нічого не залишалось, як  
закинути свої наплічники на  
спини та пройти з Кексиком  
під руку до фойє.

Я викликав ліфт — і вже  
через кілька хвилин ми  
дісталися п'ятнадцятого  
поверху велетенського  
хмарочоса.



Кнопки у ліфті

**Назустріч нам вийшов  
адміністратор Чупа Чупс і  
провів нас із Кексиком до  
чоловічої роздягальні.**

**Шоколадка повільно пішла в  
інший бік, звідки лунали  
дівчачі голоси.**

**Зустрілися ми вже у залі  
з величезними вікнами  
та великою кількістю  
відвідувачів. До нас  
підійшов тренер Багет.**



Чупа Чупс

**Він був високим, засмаглим,  
спортивної статури, одягнений  
у топовий костюм жовто-  
блакитного кольору.**

**Привітавшись, Багет  
запропонував невеличку  
екскурсію їхнім закладом.**

**— Звичайно, що ми згодні  
на екскурсію, — зраділа  
Шоколадка.**



**Багет**

— Будь-яке фізичне заняття має розпочинатися із приємних моментів, — додала вона. —

**А «Несквік» тут є?**

— «Несквік» у нас, зазвичай, опісля, у кав'ярні, — усміхнувся тренер.

**Багет виявився дружелюбним екскурсоводом із прекрасним почуттям гумору. Він розповів нам про спортсменів закладу та їхні досягнення.**





Медаль, кубок

**Потім провів у ті зали,  
де працювали над собою  
легкоатлети. Там спортсмени  
стрибали, бігали, займалися  
спортивною ходьбою.**

**Кексик, на жаль, не міг цього  
бачити, тому я переповідав  
йому все в деталях. Були ми  
й серед важкоатлетів. Ті  
підіймали штанги, гирі.**



**Людина біжить**

**В одному із залів звучали  
«Чотири пори року» Вівальді  
та почувся рух коліс.**

**Виявляється, саме тут  
відбувалися танці на візках.**

**На колісних кріслах артисти  
рухалися так красиво, що в  
мене аж подих перехопило.**



Людина на візку

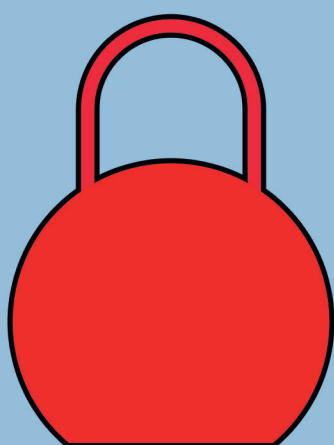
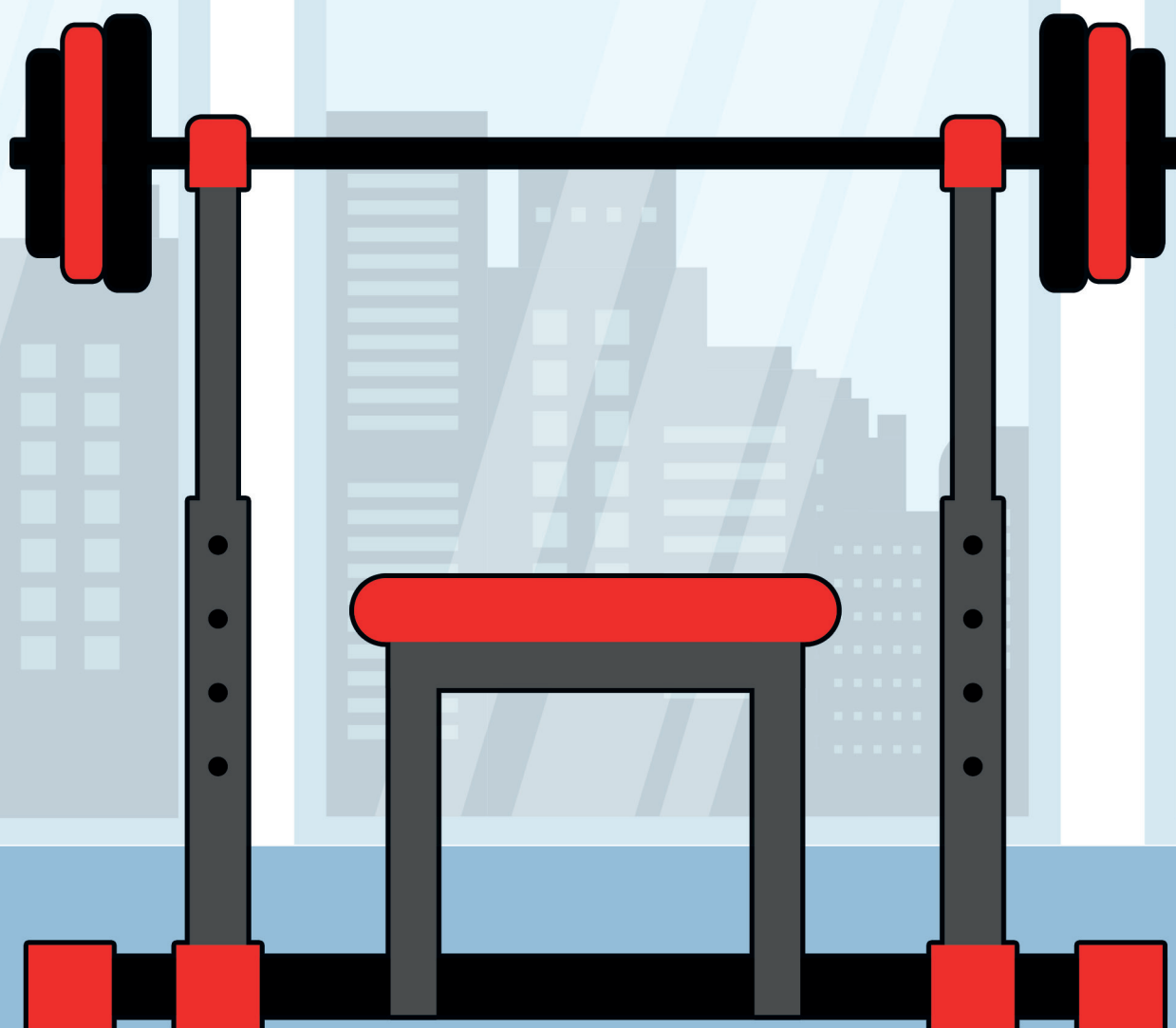
— Танці бувають різні, —  
почав тренер Багет. —  
Народні, бальні, спортивні,  
балет, фігурне катання на  
ковзанах, танці в повітрі на  
мотузках під банею цирку, на  
візках. Кожен обирає те, що  
йому подобається. Адже  
танець — це мова тіла.  
Танцюючи, артисти розмовляють  
один із одним і публікою. Не  
сказавши ні слова, танцюрист  
говорить про все.



**Пара людей танцює**

**—Хтось говорить танцями,  
хтось — музикою, а ще інші —  
спортом, — розпочав я. — От ми  
з Кексиком, скажімо, хочемо  
зайнятися пауерліфтингом. І  
будемо розмовляти зі світом  
силою духу та силою рук.  
Спершу тренуватимемо тіло,  
а вже потім плануємо взяти  
участь у змаганнях. Ви  
допоможете нам, тренере?**





Штанга, гиря

— Круто! Зроблю це  
залюбки, — відказав Багет і  
провів нас до зали, де  
віджимали штанги. Шоколадка  
ж захопилася танцями.

— Перед початком будь-якого  
тренування варто зробити  
розминку, — проказав Багет  
і підійшов до нас із  
Кексиком.



Круасан, Багет, Кекс

**Він став позаду мого  
товариша і за його згодою  
розпочав навчати спортивної  
грамоти.**

**Кексик і Багет стартували  
з розминки шиї. Я ж  
повторював за ними всі  
вправи. Займався синхронно,  
самотужки, бо для мене це було  
неважко.**



**Кексик стояв струнко та чекав на вказівки тренера. Багет підняв обидві руки догори — і вони почали нахилятися разом праворуч та ліворуч. Потім обоє поставили ноги на ширині плечей і руки тримали на поясі. А далі, стрибаючи, плескали долонями над головою, при цьому стуляючи та розтуляючи ноги.**



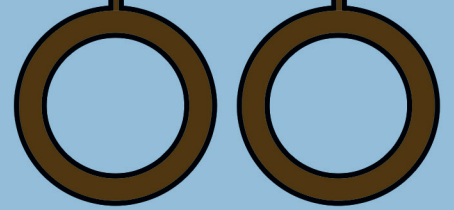
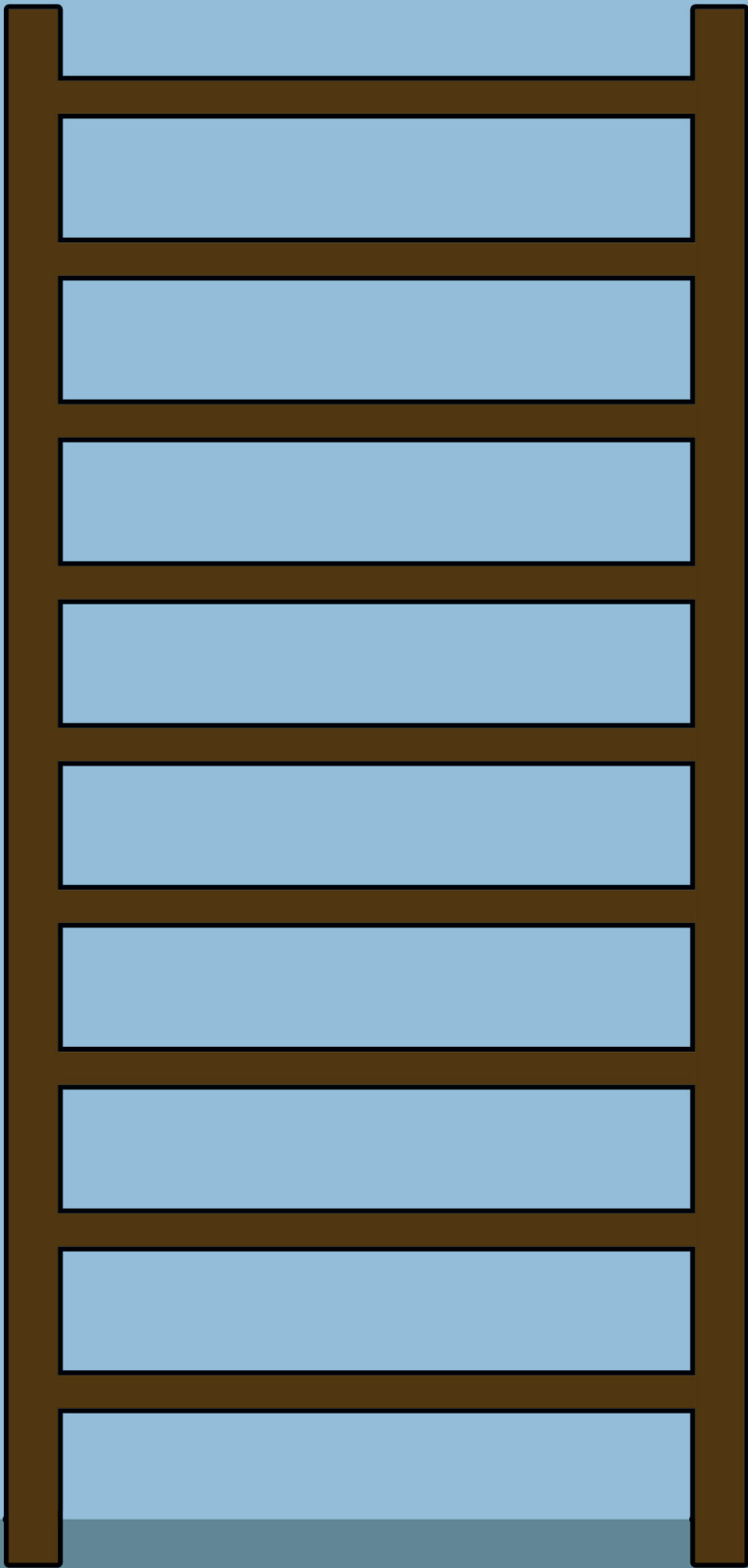
Кекс стрибае

**Ця вправа видалася і  
складною, і веселою одночасно.**

**Кексик падав, його  
підхоплював Багет. Ми  
сміялися над курйозами, які  
виникали під час вправ. Але  
то були такі приємні моменти!**

**Тепер Багет та Кекс сіли  
поруч один з одним на  
підлогу, протягнули стулені  
ноги вперед і підняли догори  
руки.**





**Швецька стінка та кільця**

**У такій позі стали  
тягнутися руками до пальців  
ніг. Кексику не одразу  
вдалося дотягнутися, але  
сподобалося, адже ця вправа  
зміцнювала м'язи спини.**

**Наступна хвилина — і ми вже  
відпочиваємо на кариматах.  
Лежачи на спинах, втомлені,  
спітнілі, очі заплющили і  
мріємо про відпочинок. Але  
не все так просто в цьому  
житті!**



**Круасан з Багетом на кариматах**

**Тренер пропонує наступну  
вправу. Він повільно  
підіймає Кексові ноги  
догори — спершу ліву, а потім  
праву. І починає їх згинати —  
верх-низ, ліва-права. У такий  
спосіб працюють та  
розтягуються м'язи ніг.**

**Заняття йшло до завершення.  
Ми присіли на каримати,  
підібгавши під себе ноги.**



**Кекс виконує вправи**

**Згодом звелися на ноги,  
трішки побігали на місці,  
плавно погойдали ліворуч та  
праворуч руками й ногами, і,  
у такий спосіб розслабивши  
тіло, завершили розминку.**



**Круасан стрибає на скакалці**

— І як ви себе почуваете? —

поцікавилася в коридорі

втомлена Шоколадка, витираючи

рушником своє спітніле

обличчя.

Ми з Кексиком у відповідь

усміхнулися:

— Тепер можна й на концерт

піти.





Шоколадка

**— Але спершу — «Несквік»!**

**Тільки «Несквік» та**

**смачненький обід можуть**

**поновити наші затрачені**

**калорії. Бо ж для глядачів**

**на концерті що важливо? Мати**

**силу в руках, щоб аплодувати**

**своїм кумирам.**



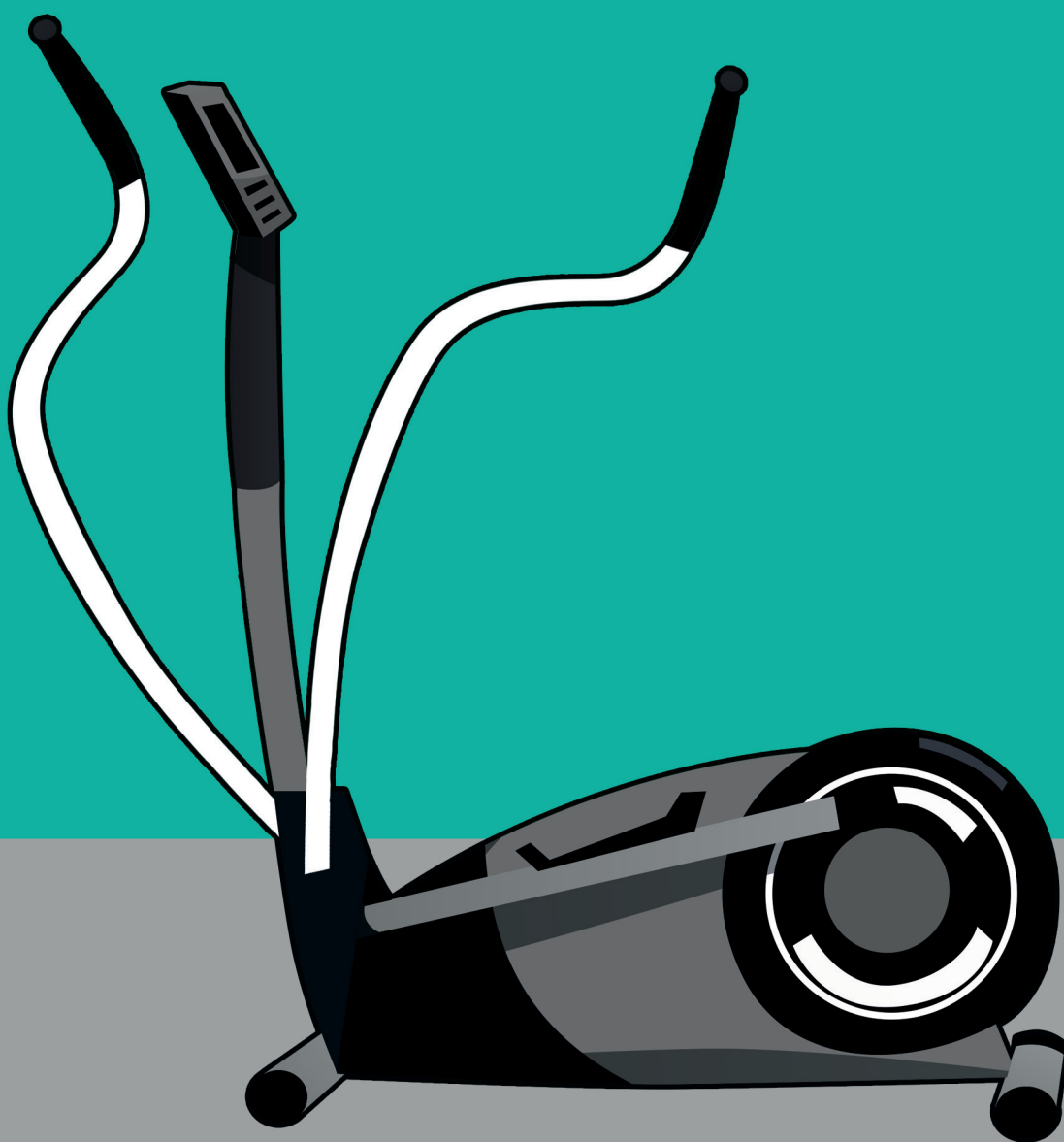
Чашка на блюдці

**Увечері, стоячи перед  
дзеркалом, я знову дивився на  
себе. Черевце, власне, зовсім  
не змінилося. І кубики на  
ньому не з'явилися того дня,  
але зауважив одну важливу  
річ – радість у своїх очах. Я  
пишався собою, що розпочав  
тренування.**



Круасан

**І вірив, що одного дня зможу  
підтягнутися на турнику  
десять разів, віджатися від  
підлоги п'ятнадцять, а моя  
ранкова пробіжка становитиме  
один кілометр. А хто  
вірить і працює над своїм  
тілом, той обов'язково досягає  
бажаних результатів.**

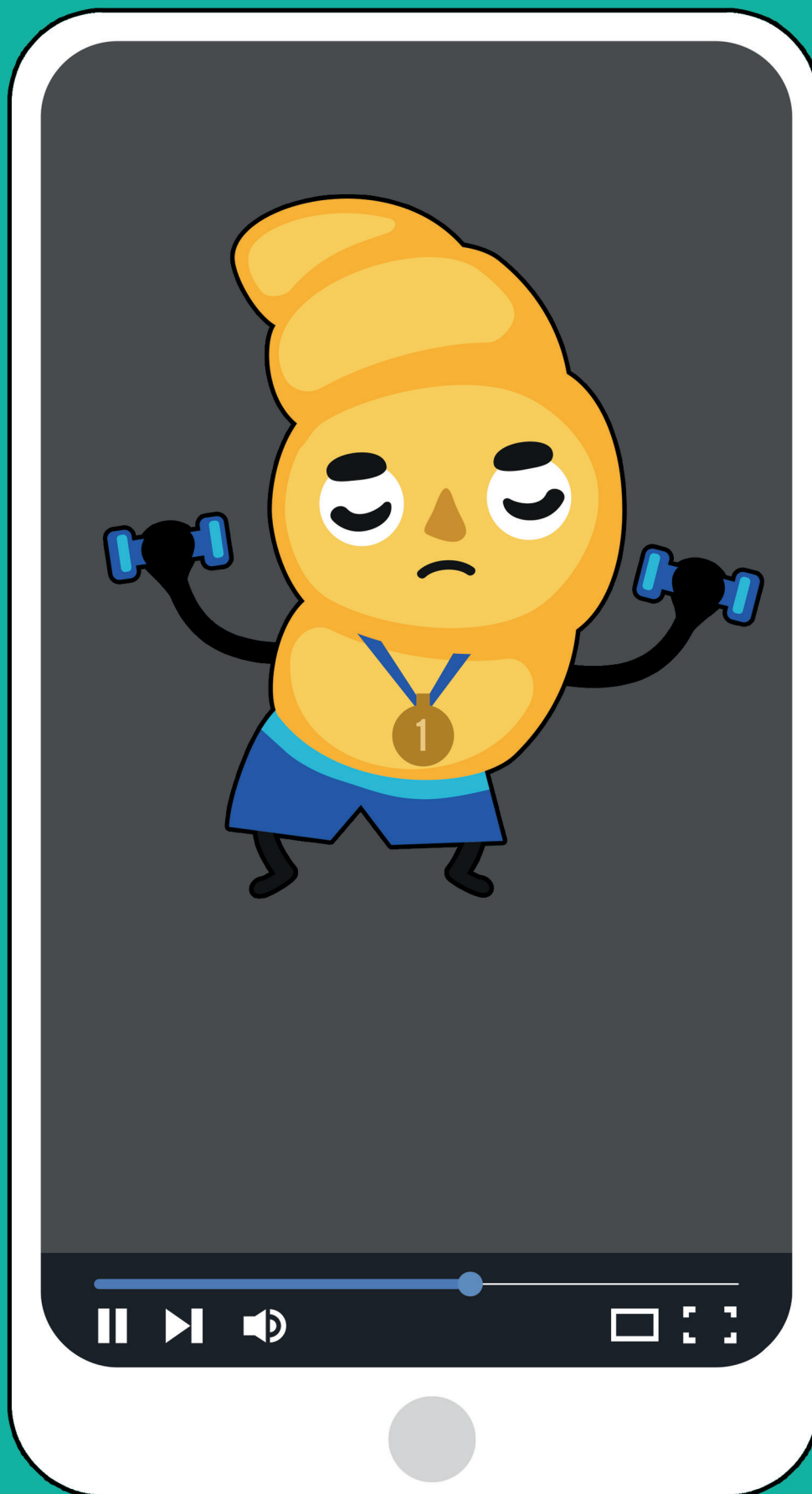


Орбітрек

**Тож бути мені успішним  
спортсменом! А там і власний  
канал на ютуб відкрию.**

**Записуватиму й поширюватиму  
відео про ефективне схуднення  
для круасанів. Кажуть, що це  
досить прибуткова справа.**





Круасан в смартфоні

*Літературно-художнє видання*

СЕРІЯ ІНКЛЮЗИВНИХ КНИГ  
«МАЛЕНЬКИЙ КРУАСАН У ВЕЛИКОМУ СВІТІ»

**Олена Медведєва**  
**КРУАСАН-СПОРТСМЕН**

*Для молодшого шкільного віку*

Виконавець проєкту  
Всеукраїнська громадська організація людей з інвалідністю по зору  
«Генерація успішної дії»

Все про проєкт:

<https://gud.rv.ua/malenkyi-kruasan-u-velykomu-sviti/>



Керівник проєкту *Петро Поліщук*  
Автор ілюстрацій *Наталія Качановська*  
Художнє оформлення *Світлани Єрко, Олени Медведєвої*  
Редагування тексту шрифтом Брайля *Ніни Асєєвої*  
Адаптація тексту та ілюстрацій *Петра Поліщука, Ніни Асєєвої*

Підписано до друку 29.09.2021

Формат 210x297 мм

Обл.-вид. арк. 2,0

Наклад 70 примірників

Озвучення книги та виготовлення мультфільмів  
Медіа-Центр «Третя столиця».

Виготовлювач книги рельєфно-крапковим шрифтом Брайля  
ТОВ Фірма «Антологія»  
03057, Київ, вул. О. Довженка, 3  
Свідоцтво ДК №5419 від 07.08.2017 р.  
тел. 067-693-12-02, e-mail: secretary.antolog@gmail.com  
[www.anthology-braille.com.ua](http://www.anthology-braille.com.ua)