



Давай
пограємо



Дорогий друже! Ми продовжимо розповідати цікаві історії, що відбуваються із трьома дивовижними дітьми: Розумничкою, Умійком і Пізнавайком. На сторінках нашого журналу ти разом із ними дізнаєшся багато нового й цікавого.

Плоскостопість



— А я знаю цікаву й корисну гру, що розвиває пам'ять, — похвалилася Розумничка. — Пограймо в неї! Для цього один з нас уважно розгляне розташування предметів у цій кімнаті, а потім вийде з кімнати. Ті, хто залишився, повинні перекласти предмети або сховати їх. Той, хто виходив за двері, повинен помітити зміни й назвати їх. Граємо?

— Так! — дружно підтримали хлопчики пропозицію подружки.

— Тоді я першою почну запам'ятовувати, — сказала Розумничка й почала розглядати розташування предметів у кімнаті. — Ой, а чиї це сліди?



— Це відбитки моїх ніг, — відповів малюк.

— Дивні вони якісь, — зауважив Умійко.

— Так, у мене плоскостопість, і щоб вона зникла, потрібно робити спеціальну зарядку. Ось, дивіться, на картинці нормальні сліди і мої, відмінність бачите? — запитав Пізнавайко, простягаючи друзям книгу і аркуш паперу з відбитками своїх ніг.

— Так, — сказав Умійко й показав пальцем на відбиток, а потім почав читати. «Людська стопа складається з маленьких кісточок, що з'єднані м'язами й зв'язками, тим самим утворюючи два пружних зводи, що пружинять під час ходьби. Якщо людина не страждає на плоскостопість, то під час ходьби внутрішній звід не торкається землі...» Якщо не торкається, отже, не залишає відбитка, а він отут більший, ніж потрібно. Ось що означає плоскостопість. І продовжив... «Для того щоб визначити наявність цієї хвороби,



необхідно намазати стопу жирним кремом і стати на чистий аркуш паперу. Якщо плоскостопість є, то вийде відбиток з рівним зовнішнім краєм і невеликим вилученням по внутрішньому...»

— Умійко, пропоную нам зробимо наші відбитки! — запропонувала дівчинка. — Пізнавайко, попроси, будь ласка, у мами жирний крем і захопи декілька аркушів білого паперу.

Друзі намазали ноги кремом, зробили відбитки і взялися розглядати свої сліди.

— Схоже, що все нормально, — сказав старший хлопчик, — однак зарядка для ніг не зашкодить і нам. Пізнавайко, покажи вправи!

— Найпростіші — це ходьба на вшпиньках, тобто на пальчиках ніг, і по нерівній поверхні. Для цього я розкладаю камінчики, що ми привезли з моря, знімаю капці й ходжу по них.

Малюк розклав на килимі камінчики й пройшов по них. Його друзі зробили те саме.

— А ще потрібно ходити на п'ятах, на носках і на зовнішніх частинах стоп, самі стопи повинні бути паралельні одна одній. Стати на п'яти й опуститися на всю стопу разів десять і повільно перекинутися з п'яти на носок таку саму кількість разів.

— І моє найулюбленіше — катати ногами маленькі м'ячики, а найсмішніше — намагатися брати різні предмети, малювати й бгати папір. Хочете спробувати?

—Так!



На підлозі з'явилися олівці, папір, дрібні фігурки й м'які іграшки, і друзі намагалися пальцями ніг брати предмети.

— А тепер тримайте папір однією ногою, затисніть олівець між пальців другої й малюйте, — порадив Пізнавайко.

До кімнати зазирнула мама малюка.

— Ви разом робите зарядку від плоскостопості? Дуже добре! Оце справжні друзі!

Діти презирнулися й посміхнулися.

— Ой, а про мою гру на увагу ми забули? — запитала дівчинка.

— У цю гру будь-коли грати можна. Так хоч зараз, — відповів Пізнавайко. — Я спробую запам'ятати все, що лежить на підлозі й у кімнаті, а ви переставляйте й ховайте.

Старший хлопчик вийшов з кімнати, а Розумничка й Пізнавайко почали ховати й змінювати місцями іграшки.

До зустрічі в наступному номері!