

## Памятные даты

### 3.10 125 лет со дня рождения поэта Сергея Александровича Есенина(1895–1925)

#### Сергей Александрович Есенин

*«Сергей Есенин не столько человек, сколько орган, созданный природой исключительно для поэзии, для выражения неисчерпаемой «печали полей», любви ко всему живому в мире и милосердия, которое - более всего много- заслужено человеком»*

М. Горький

*«Скромная пленительная природа средней полосы России воспета Есениным с глубокой и трепетной любовью, словно живое существо...»*

Литератор

К.Зелинский

*«Трогает и подчиняет его любовь ко всему земному, а особенно взволнованно пишет он о зверях и очень хорошо их чувствует. Недаром он как-то назвал свои стихи «песней звериных прав»*

Критик А. Воронский

*Задремали звезды золотые,  
Задрожало зеркало затона,  
Брежит свет на заводи речные  
И румянит сетку небосклона.*

*Улыбнулись сонные березки,  
Растрепали шелковые косы.  
Шелестят зеленые сережки,  
И горят серебряные росы.*

*У плетня заросшая крапива  
Обрядилась ярким перламутром  
И, качаясь, шепчет шаловливо:  
«С добрым утром!»*

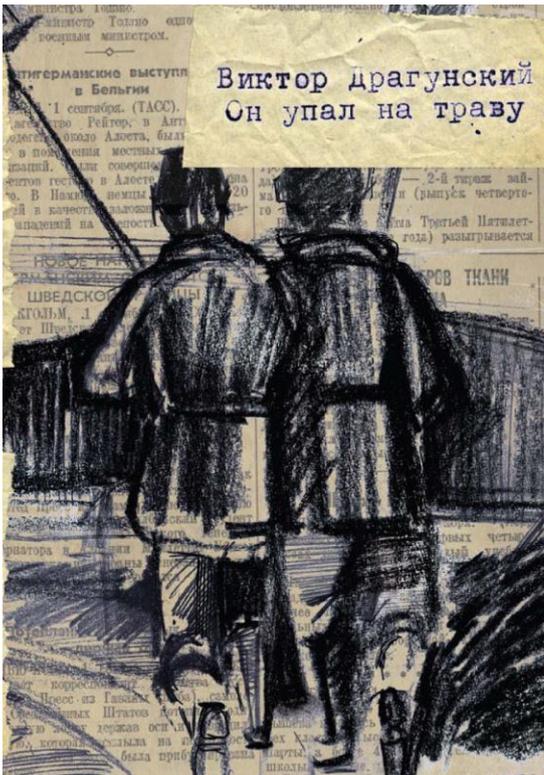


## Праздники месяца

*Октябрь 2020*

- 1.10 День пожилых людей*
- 3.10 Всемирный день архитектуры*
- 4.10 День Космических войск*
- 5.10 День учителя*
- 7.10 Всемирный день улыбки*
- 8.10 День командира*
- 9.10 Всемирный день почты*
- 16.10 Всемирный день хлеба*
- 19.10 День лицеиста*
- 20.10 Международный день повара*
- 24.10 Международный день школьных библиотек*
- 28.10 Международный день анимации*
- 30.10 День основания ВМФ*
- 31.10 День гимнастики*

## Что почитать?



*Виктор Драгунский*

*«Он упал на траву»*

*При упоминании имени этого автора у читателей разных поколений возникает примерно один ассоциативный ряд: Дениска, Мишка, «папа у Васи силен в математике», девочка на шаре, художник Вениамин Лосин... Но это другой Виктор Драгунский. Взрослый, военный.*

*Повесть о первых месяцах Великой Отечественной войны: московские ополченцы, необученные, невооруженные, спешно направляются в прифронтовую полосу рыть окопы и оказываются один на один с врагом. И ничего героического. Отступление, но какая святая вера в Победу!*

*Этой повестью открывается «военная» серия издательства «Самокат» «Как это было», где будут выходить произведения писателей-фронтовиков о войне, максимально приближенные к авторскому варианту, то есть без купюр советской цензуры, и дополненные статьями современных историков.*

## Что посмотреть?



*«Мальчик в полосатой пижаме»*

**Год:** 2008

**Страна:** Великобритания, США

**Жанр:** драма, военный

*Действие фильма разворачивается в годы Второй Мировой войны. Один из немецких офицеров получает приказ из штаба и отправляется на захваченную территорию Польши. Там он занимает новую должность коменданта концлагеря, где содержатся пленные евреи.*

*Семья в срочном порядке покидает свой дом. Маленький Бруно не понимает, почему он должен бросать своих друзей, соседей и собираться в дальнее путешествие. Для него это был серьезный стресс. Мать старалась объяснить сыну, что они должны следовать за отцом. В чужом огромном особняке главный герой не чувствовал себя счастливым, ему не с кем было играть.*

*Однажды он собрался с духом и побрел сквозь лесные дебри. Вскоре он увидел жуткое, устрашающее зрелище. Кошмарное место, обнесенное колючей проволокой. Возле ограждения сидит хмурый мальчуган в полосатой пижаме. Бруно захотел познакомиться с ним. Между ними сразу возникла крепкая дружба. Восемилетний парнишка никак не мог понять, почему его приятель не может выйти из лагеря. Он стал ежедневно приходить к новоиспеченному товарищу. Но это общение принесет немало бед ребятам. Им доведется столкнуться с жестоким миром взрослых вооруженных игр.*

## Куда сходить?



### Эксперимент Лэнд

**Адрес:** Новоторжская ул., 21

*По мнению многих, музей, представляющий научные открытия, – это весьма непривлекательное учреждение, сулящее прослушивание скучных лекций. Но тверской эксперименториум призван изменить привычную точку зрения, позволяя своим юным посетителям не только трогать экспонаты, но и делать с ними все что угодно.*

*Здесь выставлено более 100 доступных экспонатов, представляющих практически все науки, от физики до анатомии.*

*Каждый ребенок здесь имеет возможность предстать в качестве самого настоящего ученого, что, возможно, пробудит в нем новые стремления и подтолкнет к мысли сделать мир лучше.*

*В этом музее каждый посетитель получит множество уникальных возможностей: измерить силу собственного крика, посидеть в качестве йога на гвоздях, поднять своего друга одной рукой, поймать в свои руки электрическую молнию или изобразить картину из песка.*

## Хобби и Ты



Эбру

*Эбру – древняя техника, позволяющая рисовать на воде. Оттиск с водной поверхности в один прием переносится на бумагу или ткань.*

*Необычная техника была привезена в Европу из Стамбула в XVI веке. Методик выполнения такого необычного рисунка есть несколько. Одной из самых распространенных считается Баттал эбру. Она самая простая. С ее помощью создать графический рисунок сможет даже новичок. На подготовленную поверхность воды разбрызгивается краска, затем рисунок переносится на ткань или лист бумаги. Уникальная техника эбру позволяет создавать не только абстрактные полотна, но и затейливые орнаменты.*



*Успехов!*

## **Заряжай тело, а не смартфон!**

*Человек по природе своей должен много двигаться. Не зря говорят, что движение – это жизнь. Чем меньше ты двигаешься, пролеживая все свободное время возле телевизора и просиживая за компьютером, тем больше проблем со здоровьем можешь получить.*

*А избежать этого тебе поможет утренняя зарядка*

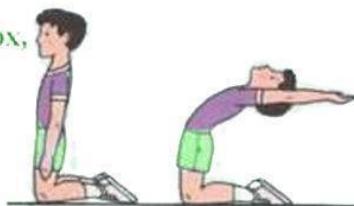
*Итак, вашему вниманию – 15 упражнений:*

*Первые 5 упражнений – для разогрева мышц. Делать сложные упражнения сразу после сна категорически нельзя.*

- 1. Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочках. Тянем ручки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем. Количество подходов – 10.*
- 2. Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд и после наклоняем голову вправо. Далее делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую. Время выполнения – 2 минуты.*
- 3. Теперь плечи и руки. Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба. Далее делаем руками махи вверх – по очереди, то левой, то правой рукой. Затем круговые движения руками, как при плавании – сначала брассом, потом кролем. Стараемся делать упражнения максимально медленно.*

# Упражнения для мышц спины

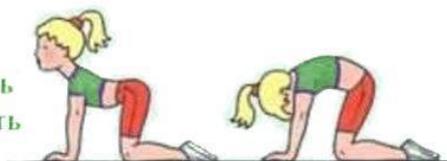
1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.



3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.



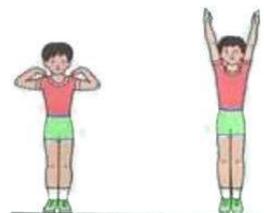
4. Упираемся руками в бока и делаем наклоны – влево, вправо, затем вперед и назад. По 5 раз – в каждую сторону.

5. Шагаем на месте в течение 2-3 минут, как можно выше поднимая колени. Далее подпрыгиваем 5 раз на левой ножке, потом 5 раз – на правой, далее 5 раз – на обеих, а потом – прыжки с поворотом на 180 градусов.

6. Вытягиваем руки вперед, сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед – максимально далеко. Затем, не теряя замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладонками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаюсь достать сцепленными ладонями «до потолка».

## Упражнения на потягивание

1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



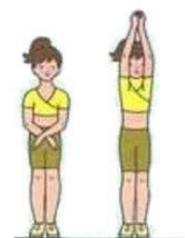
2. Потянуться – руки вверх.

3. Наклониться – руки назад



4. Руки скрестно. Поднять руки вверх,

5. сомкнуть пальцы в «замок», потянуться



7. **Выполняем приседания.** Условия: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторов – 10-15.

8. **Отжимаемся.** Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. Число повторов – от 3-5.

9. **Лодочка.** Ложимся на животик, вытягиваем руки вперед и чуть-чуть вверх (задираем нос лодки), и ноги также – соединяем вместе, приподнимаем вверх «корму лодки». Прогибаем спинку как можно усерднее. Время выполнения – 2-3 минуты.

10. **Мостик.** Ложимся на пол (дети, умеющие опускаться на мостик из позиции стоя, опускаются прямо из нее), упираемся ступнями и ладонями в пол и, выпрямив ручки с ножками, прогибаем спину дугой. Время выполнения – 2-3 минуты.

11. **Усаживаемся на пол и разводим ноги в стороны.** Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.
12. **Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней. Затем повторяем с правой ногой.** Далее поднимаем вытянутую левую ногу максимально высоко вверх (хотя бы на 90 градусов относительно пола) и снова хлопаем в ладоши под ней. Повторяем для правой ноги.
13. **Ласточка.** Разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 1-2 минуты. Важно, чтобы тело в этот момент находилось параллельно полу. Далее повторяем упражнение, меняя ногу.
14. **Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс.** Теперь медленно приседаем, удерживая спину ровной и мяч между коленей. Число повторов – 10-12.
15. **Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания».** А теперь медленно с помощью рук «идем» в вертикальное положение. Немного отдыхаем в позе «страуса» и «топаем» руками вперед до первоначальной позиции. Туда и обратно ходим руками 10-12 раз.

Заканчиваем зарядку простым упражнением для отдыха: вытягиваемся «по стойке смирно» на вдохе, напрягая все мышцы – на 5-10 секунд. Затем резко расслабляемся по команде «вольно», выдыхая. Повторяем упражнение 3 раза.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**