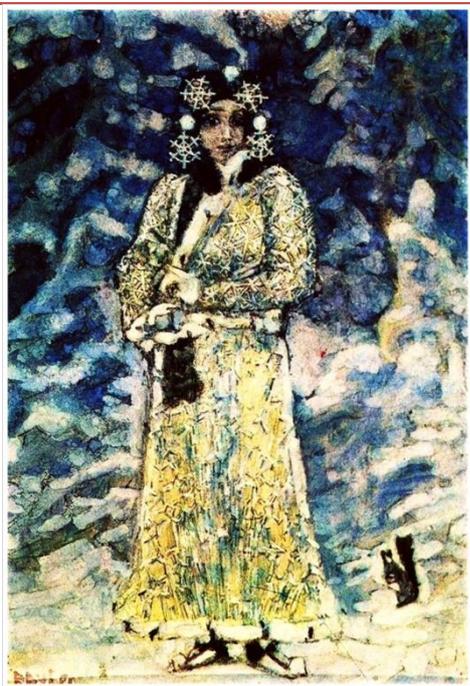
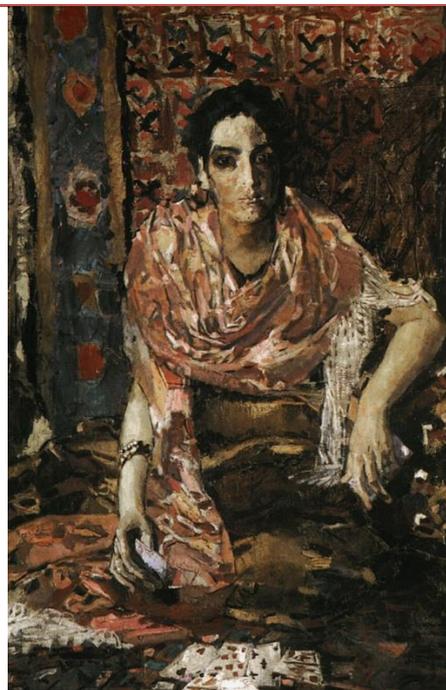


## Памятные даты

**17.03** 165 лет со дня рождения *Михаила Александровича Врубеля* (1856-1910), художника, графика и скульптора



*Снегурочка. 1890.*



*Гадалка. 1895.*



*Царевна-Лебедь. 1900.*

**Михаил Александрович Врубель — один из самых значительных русских живописцев конца XIX-начала XX века, творивший и создававший не только живописные шедевры в разных жанрах, но и графические работы, скульптуры, декорации и костюмы для театра. Удивительное мастерство, трагизм, бунтующий дух и редкостный талант делают Михаила Врубеля великим художником.**

## Праздники месяца

*Март 2021*

**1.03** *День кошки в России*

**2.03** *День чтения*

**4.03** *День грамматики*

**7.03** *Всемирный день математики*

**8.03** *Международный женский день*

*Масленица (1-ый день)*

**13.03** *Всемирный день сна*

**14.03** *Масленица*

**15.03** *День добрых дел*

**18.03** *День воссоединения Крыма с Россией*

**20.03** *День весеннего равноденствия*

**24.03** *День вверх тормашками*

**27.03** *Всемирный день театра*

**30.03** *День защиты Земли*

## Что почитать?



*Джеймс Боуэн*

*«Уличный кот по имени Боб»*

*Перед вами международный бестселлер!*

*«Уличный кот по имени Боб» - удивительная книга о том, как рыжий кот спас жизнь бездомному музыканту.*

*В этой истории два главных героя - Джеймс Боуэн, уличный лондонский музыкант, и рыжий Боб, уличный лондонский кот. Они были бездомными и одинокими, но однажды повстречали друг друга... Джеймс погибал от отчаяния, в его жизни не было никакого смысла, пока в ней не появился четвероногий друг, который помог ему справиться с проблемами, принес удачу и стал настоящим ангелом-хранителем. Теперь Боба и Джеймса (именно в такой последовательности!) прекрасно знают не только жители Лондона, которые встречают их на улицах, в метро и кафе, но и сотни тысяч людей во всем мире. Ролики на Youtube, фотографии на фейсбуке, записи в твиттер, а теперь и книга, написанная Джеймсом Боуэном, рассказывают удивительную историю о дружбе с котом, который изменил его жизнь.*

## Что посмотреть?

### Мультфильмы Миядзаки

Анимация Миядзаки – всегда неповторимо красивый мир волшебства, о нём нельзя что-либо сказать, можно лишь к нему прикоснуться

#### «Унесённые призраками» (2001)



Маленькая Тихиро вместе с мамой и папой переезжают в новый дом. Заблудившись по дороге, они оказываются в странном пустынном городе, где их ждёт великолепный пир. Родители с жадностью набрасываются на еду и, к ужасу девочки, превращаются в свиней, став пленниками злой колдуньи Юбабы, владительницы таинственного мира древних богов и могущественных духов

#### «Ходячий замок» (2004)

Злая ведьма заточила 18-летнюю Софи в тело старухи. В поисках того, кто поможет ей вернуться к своему облику, Софи знакомится с могущественным волшебником Хаулом и его демоном Кальцифером. Кальцифер должен служить Хаулу по договору, условия которого он не может разглашать. Девушка и демон решают помочь друг другу избавиться от злых чар



Куда сходить?

## Виртуальная экскурсия



*Прогулка по центру*

*«Авиация и Космонавтика» на ВДНХ*

*Во время онлайн экскурсии по музею Центра ты познакомишься с невероятными фактами, которые сопровождали первые полеты космонавтов эпохи СССР.*

*Материал, размещенный на ютуб-канале организации, рассказывает о строительстве орбитальных станций, конструкции первых скафандров и космических аппаратов, истории создания легендарной станции «Мир», особенностях пуска и посадки космических кораблей и многом другом. Сопровождает виртуальный тур ведущий экскурсовод Центра Ирина Никитина.*

*Посетить музей ты сможешь по этому QR-коду*



## Хобби и Ты



### *Корзина с живыми цветами. Флористика*

*Наступает весна – время прекрасного.*

***Живые цветы в корзине своими руками*** - чудесный подарок родному человеку.

*Вам понадобится готовая корзинка, купленная в ближайшем магазине, или вы можете **сделать** ее своими руками. В центр ее разместите специальную флористическую губку, пропитанную водой или раствором для живых цветов. А потом выложите красиво цветы, следуя вашей фантазии.*

*Перед началом работы подготовьте растения. Опрыскайте водой, удалите лишние листья и подрежьте стебли, в том числе и у зелени. Теперь опишем последовательность действий и поделимся лайфхаками, чтобы у вас все получилось.*

*Обрежьте губку, чтобы ее размер соответствовал дну корзинки.*

*Поместите оазис в воду на 20 минут, чтобы он полностью пропитался влагой.*

*Постелите на дно корзины 2 слоя полиэтилена и зафиксируйте на стенках скотчем. Срежьте излишки, которые торчат из аксессуара.*



*Положите губку в корзинку. Чтобы придать объем композиции, оазис нужно расположить так, чтобы он на 5-7 см возвышался над краями. Если корзинка глубокая, на дно кладут скомканные газеты, полиэтилен или бумагу.*

*Собираем зелень. Сначала вставляем ее по бокам, задавая объем. Затем в центр ставим самую высокую веточку — определяем высоту. Чтобы композиция выглядела гармонично, остальная флора не должна выходить за крайние точки.*

*Ставим цветы. Располагайте бутоны симметрично, выдерживая расстояние между ними. Постоянно вращайте корзинку, чтобы равномерно*

*заполнить пространство. Работайте осторожно: из губки нельзя убирать и повторно втыкать цветок, останется вмятина, и в этом месте уже питания для растения не будет.*

*В корзинах с цветами приветствуется природная небрежность и легкая растрепанность. Некоторые растения могут быть выше, другие поставьте ниже. Но следите, чтобы стебли не упирались в основание: это может повредить срез и вода не будет поступать к цветку.*

***Успехов!***

## Легкая атлетика

*Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.*



### История развития легкой атлетики



*Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион. Древние греки называли*

*все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике. Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Корибоса (776 г. до н.э.), именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики. Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г. Позднее в*

программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, прыжки в длину и высоту с разбега. В 1865 году основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики. В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи. Бурное развитие лёгкой атлетики связано с олимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место.

## Классификация

Легкая атлетика содержит в себе пять основных групп:



- Ходьба.
- Бег.
- Прыжки.
- Метание.
- Многоборье.

### Ходьба

Этот вид физической активности, наиболее привычный для человека и, можно сказать, рутинный, выступает отдельным

спортивным направлением с четко прописанными правилами.

Так, спортивная ходьба представляет собой цикличное чередование шагов. При этом конечности спортсмена все время контактируют с поверхностью, опорная нога выпрямлена. В ходе состязаний спортсмен испытывает большое желание перейти на бег, но за всеми его движениями наблюдают судьи и наказывают за любые ошибки в технике. Протяженность пешей дистанции на Олимпиаде составляет 20 км. Мужчины состязаются также на ультра длинной трассе — 50 км.

### Бег

Даже тому, кто мало знает о легкоатлетических соревнованиях, непременно известно о беге, ведь это старейшее направление. Легкая атлетика включает спринт на 100, 200 и 400 м. Стайеры на 800 м и 1,5 км, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафеты, марафон.

Наиболее сложным является **спринт**. Ведущую роль здесь играют скорость спортсмена, умение выполнять взрывную работу и выносливость, позволяющая поддерживать ускорение на протяжении всей дистанции.

**Эстафеты** — одна из наиболее увлекательных составляющих программы соревнований. Здесь работают сборные, и первенство в эстафете говорит об общем развитии беговой дисциплины в конкретном государстве. Дистанции в эстафете разбиваются на 4 этапа по 100 или 400 м, и каждый этап преодолевает конкретный спортсмен. Финишируя, он передает другому атлету эстафетную палочку. Если уронить ее или передать неправильно, судья в праве снять команду с состязаний.

**Марафон** — заключительный этап беговых состязаний.

Спортсменов, одержавших победу в марафоне, награждают на церемонии закрытия Олимпийских игр. Такая честь дана не просто так — дистанция в 42 км является очень тяжелой и для организма атлета, и для его силы воли.

## **Прыжки**

Прыжковые дисциплины в составе легкой атлетики делятся на:

**Горизонтальные** — прыжок в длину.

**Вертикальные** — прыжок в высоту и с шестом.

Для **вертикальных прыжков** необходима специально оборудованная территория, где есть место для разбега, установлена планка и имеется место приземления. Выполняется прыжок следующим образом: спортсмен разбегается, отталкивается одной ногой, подлетает, стараясь достать до нужной отметки, и приземляется.



Для взятия высоты у него есть три подхода. Если, прыгая, он сбивает планку, то подход не засчитывается. В прыжке с шестом аналогичные правила: 3 подхода на каждое увеличение высоты, которое составляет 5 см. Здесь атлету необходимы хорошая скорость, прыгучесть и отличный баланс. В **горизонтальных прыжках** состязались еще древние греки. Это

старейшее Олимпийское направление. Для состязаний выделяется сектор, состоящий из дорожки, планки для отталкивания и ямы. Длину прыжка замеряют от линии, отмеченной на планке, до края лунки в яме с песком, куда приземляется атлет. Если прыгун заступил за линию, его подход не засчитывается. Поэтому ему необходимо очень точно рассчитывать продолжительность своего разбега.

## **Метания**

Легкая атлетика включает:

- Толкание ядра.
- Метание молота.
- Диска.
- Копья.

Толкатели ядра и метатели диска соревнуются за статус Олимпийских чемпионов с 1896 г. А вот копьеметатели и молотобойцы начали борьбу немного позже.



*Сектор для толкания ядра и метания копья и диска имеет зону для разбега и зону для броска. Дальность полета снаряда замеряется от специальной отметки, ограничивающей зону, до лунки, оставленной упавшим снарядом. Соревнования копьеметателей частенько может омрачить погода — сильный ветер меняет траекторию полета копья.*



*Участок для метания молота огражден защитной сеткой с трех сторон. Это не дает снаряду угодить на трибуны в зрителей.*

### **Многоборье**

*В этом состязательном направлении легкоатлеты ведут борьбу по ряду направлений одновременно. Для мужчин их 10, а для женщин — 7.*

*Чемпионаты по легкоатлетическому многоборью проходят 2 дня. В 1-ый день мужчины проходят испытания в:*

- *Стометровке.*
- *Прыжках в длину и высоту.*
- *Толканию ядра.*
- *Спринте на 400 м.*

*На 2-ой день атлеты метают диск и копье, прыгают с шестом, преодолевают беговую трассу с барьерами, а завершающим этапом становится кросс на 1,5 км.*



*Женщины проходят те же испытания, кроме стометровки, метания диска и прыжков с шестом.*

*Победитель в многоборье определяется по зачетной системе. Суммируются все очки, полученные каждым легкоатлетом за отдельный вид программы. Участник с большим числом баллов и получает титул чемпиона.*