

РАДУГА СЕМЬИ

познавательная газета для всей семьи

Апрель, 2021 год

Спортивный меридиан

Аэробика

6+



Детство — время, когда накопившуюся энергию нужно регулировать в правильном направлении. Полезным и оптимальным станет выбор кружков, где ребенок получит удовольствие от тренировок и будет готов приступить к занятиям с энтузиазмом. К виду занимательных спортивных направлений относится аэробика для детей. Что представляет собой этот спорт, о разновидностях, пользе и противопоказаниях поговорим в сегодняшней статье.

Спортивная аэробика — это ритмичная гимнастика с художественными элементами танца, осуществляемая под музыку. Комплекс упражнений основывается на улавливании темпа и выполнении соответствующем ему задании.

Тренировки данного типа: укрепляют суставы и костный аппарат, развивают реакцию и чувство ритма, увеличивают выносливость; снижают риск возникновения проблем с позвоночником. Кроме силовых показателей, происходит положительная корректировка гибкости и развитие координации.

Выбирая подходящее направление, стоит разобраться, какой тип гимнастики подойдет и на что он опирается. Существует несколько разновидностей, подходящих для детского возраста: танцевальная, степ-аэробика, фитнес, классическая.

Танцевальная аэробика для детей содержит ответвления с совокупностью оригинальных движений и связок. Распространены хип-хоп, сальса-аэробика и ретро-диско. Улучшает чувство ритма и пластичность тела.

Степ-аэробика для детей отличается от взрослой только размерами платформы и ритмом музыки. Приспособление адаптировано под малышек: 8 см в высоту и 40 см в длину. Упражнения состоят из повторяющихся подъемов на подставку с включением дополнительных заданий. Тренирует выносливость и дыхательный аппарат.

Сочетает элементы взрослого фитнеса, ориентированного на детский возраст, компонен-

ты лечебной физкультуры и развивающих игр. Фитнес-аэробика для детей полезна в укреплении организма и развитии гибкости.

Классическая направленность не требует наличия специальных приспособлений и выполняется под музыку. Укрепляет мышцы и формирует правильную осанку.

Начинать тренировки разрешено с самых маленьких возрастов. С 1.5 года учащийся зачисляется в секцию, однако ввиду особенностей терпения и усидчивости занятия длятся от 20-30 мин. в неделю. Аэробика для дошкольников доступна с 3-х до 5 лет. Следующие категории относятся к детям постарше. Кружок стоит посещать 2-3 раз в неделю. Исходя из возраста занимающихся, тренер подберет время и соответствующую программу.

По отдельным направленностям данного спорта занятия отличаются — каждый вид старается делать упор на достижении конкретной поставленной цели.

Формирование групп допускает количество занимающихся от 10-15 человек. Подход к тренировкам подбирается по уровням сложности и подаче. Самые маленькие выполняют элементарные компоненты с тренером в игровой форме, постарше — тренируют логику и учатся работать в команде. Добиться понимания и заинтересовать ребят подобным образом проще.

Тренировка делится на три этапа — разогрев, основная часть и заминка. Программа включает применение спортивного инвентаря, приобретаемого самостоятельно или покупаемого родителями при необходимости.

Танцевальные секции отличаются включением хореографических связок. Состоят также из трёх частей, однако основная направлена на изучение и запоминание новой картины и движений. Подходит для дошкольного и старшего возраста. Специальных приспособлений не требует — только костюм и отдельные элементы одежды.

Тренировки данного типа строятся на взаимодействии со степ-доской. В комплексе занятий включено обучение прыжкам и ходьбе по платформе. Интенсивность зависит от музыкального сопровождения — чем быстрее ритм, тем эффективнее элементы. Инвентарь предоставляется спортивным залом.

Ориентирована на базовый комплекс гимнастики. Музыкальное сопровождение отличается средней ритмичностью, чтобы тренирующиеся концентрировались на качестве упражнений.

Важно запомнить, что кружок и его направление не должно быть принудительным решением родителя. Без стремления развиваться дальше чадо не достигнет желаемых результатов, а потратит свое время. Перед тем, как посоветовать сыну или дочери заниматься, необходимо учесть их мнение, поинтересоваться, хотелось бы ему или ей уделять этому внимание.



12 апреля 1961 года – дата в истории, о которой не надо напоминать: все знают, что именно в этот день состоялся первый в мире полёт человека в космос.

12 апреля 1961 года в 9 час. 07 мин. по московскому времени в нескольких десятках километров севернее посёлка Тюратам в Казахстане с космодрома Байконур состоялся запуск ракеты-носителя «Восток». Она вывела на околоземную орбиту советский космический корабль «Восток» с человеком на борту. Это был Юрий Алексеевич Гагарин. Продолжительность полёта составила 1 час 48 мин. Во время нахождения на орбите Гагарин поддерживал радиосвязь с Землей, вёл наблюдения в иллюминаторы, контролировал работу систем корабля.

После совершения одного оборота вокруг Земли спускаемый аппарат корабля совершил посадку на территории СССР, в Саратовской области. Как и планировалось, на высоте нескольких километров от поверхности Земли космонавт катапультировался и совершил посадку на парашюте вблизи спускаемого аппарата. Приземлился Юрий Гагарин в 10 час. 55 мин. по московскому времени.

Приказом Министра обороны СССР за успешное выполнение правительственного задания первому космонавту Земли старшему лейтенанту Гагарину было присвоено внеочередное воинское звание «майор».

14 апреля 1961 года указом Президиума Верховного Совета СССР Юрию Алексеевичу

Гагарину было присвоено звание Героя Советского Союза.

Первый полёт человека в космос имел важнейшее значение для дальнейшего развития космонавтики и всего человечества.

Следом за Гагариным, 6–7 августа 1961 года, первый суточный космический полёт на космическом корабле «Восток-2» совершил космонавт Герман Степанович Титов, а 11–15 августа того же года состоялся первый групповой полёт двух кораблей – «Восток-3» (космонавт Андриян Николаевич Николаев) и «Восток-4» (космонавт Павел Романович Попович).

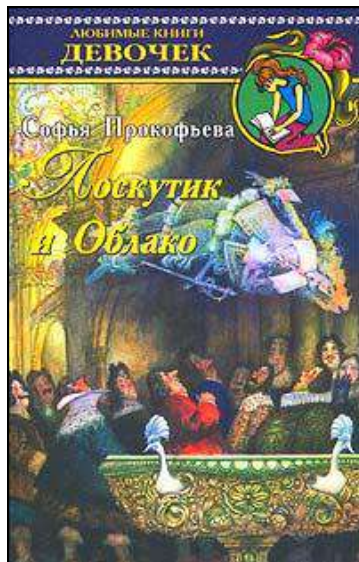
Праздник «День космонавтики» был установлен указом Президиума Верховного Совета СССР от 9 апреля 1962 года в честь совершённого 12 апреля 1961 года полёта Юрия Гагарина. В ноябре 1968 года на конгрессе Международной федерации авиационного спорта было принято решение отмечать 12 апреля как Всемирный день авиации и космонавтики, а 8 апреля 2011 года на заседании Генеральной ассамблеи ООН была принята предложенная Россией резолюция, согласно которой 12 апреля объявлено Международным днём полёта человека в космос.

В начале 1960 года был создан Центр подготовки космонавтов и набран первый отряд космонавтов.

Первый в мире полёт в космос женщины осуществила Валентина Владимировна Терешкова с 16 по 19 июня 1963 года на космическом корабле «Восток-6».

12 октября 1964 года стартовал первый многоразовый космический корабль «Восход». В экипаж корабля вошли космонавты Владимир Михайлович Комаров, Константин Петрович Феоктистов, Борис Борисович Егоров.

Семейное чтение



Прокофьева, С.Л. Лоскутик и облако / С.Л. Прокофьева.— Москва : Астрель ; АСТ, 2003.—173 с.— (Любимые книги девочек).—Текст : непосредственный.

Кто не хотел бы попасть в волшебный мир, где происходят невероятные события и где исполняются все желания?

Таков волшебный мир сказок Софьи Прокофьевой.

Эта книжка рассказывает о королевстве, в котором существовал ужасный запрет на свободное пользование водой, поэтому она стала на вес золота. Но вот в запыленное, утомленное засухой королевство наведалься Облако и подняло переполох. Облако подружилось с бедной девочкой-служанкой по имени Лоскутик, и уже вместе они, попадая в невероятные приключения, наконец побеждают жадного короля Фонтаниуса и его коварного прислужника Слуха.



Чарская, Л.А. Записки институтки : повесть / Л.А. Чарская.—Москва : АСТ, 2017.—252 с.— (Школьное чтение).—Текст : непосредственный.

Произведения Лидии Чарской пользуются невероятной популярностью в начале XX века и были изгнаны из детской литературы в советские времена. И вот, спустя столетие, их вновь читают с захлеб.

"Записки институтки" - пожалуй, самая знаменитая повесть

Л. Чарской. Многие поколения читателей узнавали о том, как в XIX - начале XX века жили и учились в пансионах девочки из богатых семей, именно из этой книги. Это произведение не только учит добру, дружбе, самопожертвованию, но и отражает быт и нравы дореволюционной России.

Для среднего школьного возраста.



Наверное, каждый в школе изучал важные факты в химии. При этом не каждый знает, что химия окружает нас повсюду. Невозможно представить себе жизнь современного человека без использования химических элементов, которые несут большую пользу человечеству. Кроме того, интересные факты о химии в жизни человека помогут больше узнать об этой удивительной и полезной науке. Каждый должен узнать о химических элементах и их неограниченной пользе для человека. Далее более подробно рассмотрим интересные факты по химии, и чем она полезна для жизнедеятельности человека.

Около двадцати граммов соли содержится в одном литре морской воды.

Около 7 мг золота можно извлечь из одной тонны вод Мирового океана.

Около 75% воды содержится в человеческом организме.

Наибольшее количество химических элементов открыл Карл Шелли, ведущий канадский исследователь.

Джозеф Блэк открыл углекислый газ в 1754 году.

К самому легкому газу относится водород. Во сне Менделеев открыл систему химических элементов.

В честь стран было названо большое количество химических элементов.

В луке содержится вещество сера, которое вызывает слезы у человека.

Более 100 тысяч химических реакции ежедневно происходит в головном мозге человека.

Серебро известно своими бактерицидными свойствами, поэтому способно очищать воду от вирусов и микроорганизмов.

Эрнест Резерфорд был первым, кому вручили Нобелевскую премию по химии.

Геосмин — это вещество, которое вырабатывается на поверхности земли после дождя, вызывая характерный запах.

В честь шведского села Иттербю были названы такие химические элементы, как иттербий, иттрий, эрбий и тербий.

Самым легким среди благородных газов считается гелий.

Футбольный клуб «Амкар» из Перми получил название от сокращения двух химических веществ — аммиака и карбамида, так как они были главной продукцией ОАО «Минеральные удобрения», создавшей клуб.

☀ Помидоры – очень умные растения, они умеют кричать «SOS!» В момент, когда насекомое – например, гусеница – начинает грызть листочек помидора, он выделяет химическое вещество с определенным запахом, который привлекает птиц.

☀ Чарльз Гудьир – ученый, который совершенно случайно изобрел резину, которая не плавится в жару и не ломается в мороз. Он забыл убрать с включённой плиты смесь серы и каучука, так был изобретен процесс изготовления резины, который назвали вулканизацией.

☀ Цвета фейерверков стали возможны благодаря использованию различных солей с разными металлами. Соли лития производят красный фейерверк. Железо дает желтый или золотой цвет. Магний образует белый цвет.

☀ При производстве основного мыла используется форма карбоксилатов жирных кислот. Стеариновая кислота – это насыщенная жирная кислота, которая способствует твердости и устойчивости пены при производстве мыла.

☀ Боль, которую мы ощущаем от яда ос и пчел, возникает из-за ферментов, которые разрушают наши клетки.

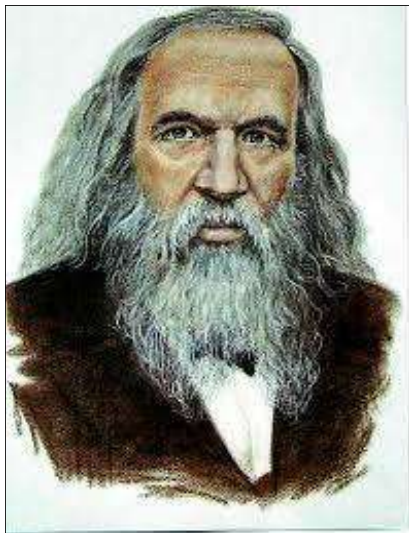
☀ Использование химических процессов используется с 1000 г. до н.э. Этот процесс также назывался алхимией.

☀ Английский учёный Джозеф Пристли в 1767 году заинтересовался природой пузырьков, которые выходят на поверхность при брожении пива. Над пивным чаном он поместил чашу с водой, которую затем попробовал на вкус, и обнаружил, что она обладает освежающим действием. Пристли открыл не что иное, как углекислый газ, который и сегодня используется при изготовлении газированных напитков. Через пять лет Пристли опубликовал работу, в которой описал более совершенный метод получения углекислого газа путём реакции серной кислоты с мёлом.

☀ Растение мимоза стыдливая известно тем, что его листья складываются после чьего-нибудь прикосновения, а через некоторое время опять распрямляются. Этот механизм обусловлен тем, что специфические области на стебле растения при внешнем раздражении выделяют химические вещества, в том числе ионы калия. Они воздействуют на клетки листьев, из которых начинается отток воды. Из-за этого падает внутреннее давление в клетках, и, как следствие, черешок и лепестки на листьях сворачиваются, причём данное воздействие может передаваться по цепочке и другим листьям.

☀ В японской кухне существует блюдо «танцующий кальмар». Недавно убитого кальмара помещают в чашку с рисом, а затем поливают соевым соусом — и в это время моллюск начинает «танцевать», перебирая своими щупальцами. Данный эффект объясняется особым строением нервных волокон кальмаров, которые даже после их смерти реагируют с содержащимся в соусе натрием и заставляют мышцы сокращаться.

☀ Небьющееся стекло было изобретено случайно. В 1903 году французский химик Эдуард Бенедиктус нечаянно уронил колбу, на стенках которой сохранилась плёнка нитроцеллюлозы. Стекло треснуло, но не разлетелось на мелкие кусочки. Поняв, в чём дело, Бенедиктус изготовил первые лобовые стёкла современного типа, чтобы уменьшить количество жертв автомобильных аварий.



27 января (8 февраля) 1834 г. в семье директора Тобольской гимназии Ивана Павловича Менделеева родился гениальный русский учёный и педагог, создатель «Периодического закона химических элементов» Дмитрий Иванович Менделеев. Мать — Мария Дмитриевна, урождённая Корнильева, происходила из семьи известных в Сибири купцов, промышленников и меценатов. Первые пятнадцать лет своей жизни Дмитрий Иванович прожил в Тобольске и в расположенном неподалёку от города селе Аремзяны.

В 1841 г. Дмитрий Менделеев поступил в Тобольскую гимназию, которую окончил в 1849 г., получив аттестат из рук директора гимназии поэта и писателя Петра Павловича Ершова. В 1850-1855 гг. Дмитрий Иванович обучался в Главном педагогическом институте и закончил его с отличием в звании старшего учителя. Во время учёбы опубликовал статью «Об изоморфизме». В 1856 г. он защитил диссертацию «Об удельных объёмах». Став приват-доцентом Петербургского университета, читал курс органической химии.

В 1859-1861 гг. Менделеев был в научной командировке в Европе, где работал в лабораториях, проводил самостоятельные исследования, встречался с учёными. В 1861 г., вернувшись в Россию, он продолжил педагогическую деятельность и опубликовал первый русский учебник «Органическая химия», который позже был удостоен Демидовской премии.

31 января (12 февраля) 1865 г. на заседании Совета физико-математического факультета Санкт-Петербургского университета Дмитрий Иванович защитил докторскую диссертацию «О соединении спирта с водой», в которой были заложены основы его учения о растворах. В 1867 г. был назначен заведующим кафедрой химии Петербургского университета.

В 1869 г. Менделеев создал периодическую систему химических элементов, ставшую впоследствии важнейшей вехой в развитии атомно-молекулярного учения. Развивая в 1869-1871 гг. идеи периодичности, учёный ввёл понятие о месте элемента в периодической системе как совокупности его свойств в сопоставлении со свойствами других элементов.

В 1870-1880 гг. Менделеев продолжал активно заниматься научной деятельностью, уделяя особое внимание нефтяной, угольной, металлургической, химической промышленностям, а также вопросам воздухоплавания. В 1875 г. он разработал проект стратостата, а в 1887 г. совершил подъём на воздушном шаре для наблюдения солнечного затмения и изучения верхних слоёв атмосферы.

С 1891 г. Дмитрий Иванович принимал деятельное участие в «Энциклопедическом

словаре» Брокгауза Ф. А., Ефрона И. А., в качестве редактора химико-технического и фабрично-заводского отдела и автора многих статей, служащих украшением этого издания.

В 1892 г. Менделеев был назначен управляющим Главной палаты мер и весов, где производил измерительные исследования весов и изобретал способы возобновления, и сохранения прототипов мер и веса.

В 1899 г. Дмитрий Менделеев возглавил уральскую экспедицию — масштабное научно-исследовательское и инспекционное мероприятие. Он изучал уральскую металлургическую, горнодобывающую и лесную промышленности, прогнозировал развитие края, разрабатывал рекомендательные меры для преодоления монополизма и отсталости экономики и промышленности Урала.

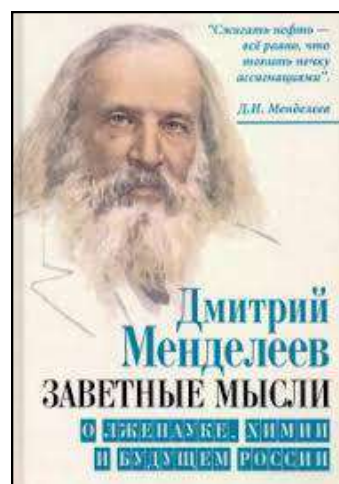
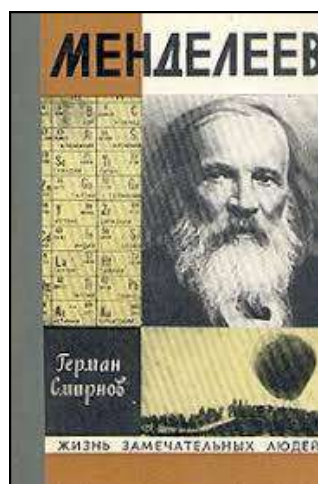
В последних своих сочинениях («Заветные мысли» (1905), «К познанию России» (1906)) Менделеев рассуждал о будущем России и предлагал своё политическое решение назревших проблем того времени.

Скончался Дмитрий Иванович 20 января (2 февраля) 1907 г. в Санкт-Петербурге.

Учёный оставил свыше 500 печатных трудов, среди которых: «Удельные объёмы» (1856), «Соотношение свойств в атомным весом элементов» (1869), «Die periodische Gesetzmässigkeit der Elemente» (Периодическая закономерность химических элементов) (1871), «Где строить нефтяные заводы» (1881), «Оправдание протекционизма» (1897) и многие другие.

В память о нём были созданы памятники в Москве, Петербурге, Тобольске и прочих городах. Его именем названы населённые пункты, учебные заведения.

Научный авторитет Дмитрия Ивановича Менделеева был огромен. Список его титулов и званий включает в себя более 100 наименований. С 1941 г. проводятся ежегодные Всероссийские Менделеевские чтения — ежегодные доклады ведущих учёных по темам, затрагивающим все области химии и смежных с нею наук: физики, биологии и биохимии.



Муниципальное автономное учреждение культуры
"Централизованная библиотечная система
муниципального образования город Новотроицк"
Библиотека семейного чтения
Адрес: ул. Уральская, 23 «а»
Телефон: 62-22-11
Эл. почта: bsh4_23a@mail.ru
Ответственный за выпуск: Никитина О.В.,
заведующая библиотекой

