

Задание на 6.04-10.04

1. Дыхательные упражнения

Выдох через почти сомкнутые губы «пффф», стоя прямо, положив руки на бедра;
то же, делая во время выдоха полунаклон;
то же, делая во время выдоха наклон до земли;
то же, распрямляя во время выдоха корпус;
то же, сидя выпрямившись на стуле;
то же, полулежа, опершись лопатками о спинку стула, следя за тем, чтобы не напрягалась шея;
то же, сидя, наклонив корпус вперед и взявшись руками за щиколотки;
то же, прыгая на одном месте;
то же, шагая по комнате;
Выдох делается коротким — «пф», «пф», «пф», а затем произвольно длинным «пффф»...
подуть на пламя свечи, не погасив его;
достать фиксированным выдохом до своей ладони;
согреть выдохом воздух в комнате;
раздуть фиксированным выдохом пламя костра;
подуть на пушинку, чтобы она летела по воздуху;
сдуть фиксированным выдохом пушинку одуванчика

2. Первая группа. 5а класс

Учим роли спектакля «Приключения Незнайки»

Вторая группа 9 б класс.

Вычитываем сценарий литературно-музыкальной композиции «Опаленная юность»

3. Группа «Школа юного ведущего. Работаем над произношением скороговорок

Скороговорки

- Быстро и четко произнесите скороговорки:
- Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь, а перескороговоренные не перевыскороговариваются.
- У тети Тины тесто, а у дяди Димы чудесные дети.
- Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.
- Корабли лавировали, лавировали, да не вылавировали.
- Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.
- Осип охрип, Архип осип.
- Побежали поросята по росе, потерялись поросята, да не все.
- Кукушка кукушонку сшила капюшон. Как в капюшоне он смешон!
- Тараторит у грота оратор, проторил оратор тропу к ратникам.
- Разнервничавшегося конституционалиста нашли акклиматизировавшимся в Константинополе.
- У крошки матрешки пропали сережки,
Сережки Сережка нашёл на дорожке.
- Топали да топали,
Дотопали до тополя,
До тополя дотопали,

Да ноги-то оттопали.

2. Вычитываем тексты выразительно.

Отрывок из книги Гелия Василькова «Каждый день и всю жизнь»

Сердце! Ни об одном другом органе человека поэтами и композиторами не написано столько стихов и песен, а учёными – научных статей и монографий, сколько об этом неутомимом моторе. И это не случайно. Сердце первым откликается на малейшую смену настроения, на радость или горе, сигнализирует о заболевании, реагирует даже на положение нашего тела лежим ли мы, сидим или встаём) и, конечно, на физические нагрузки.

Врачи начинают прослушивать биение сердца будущего новорождённого ещё в утробе матери. Затем, с момента появления на свет и на протяжении всей жизни, терапевты, кардиологи определяют состояние здоровья человека по показаниям работы сердечной мышцы. Тренированное сердце делает 50 ударов в минуту, у человека нетренированного показатель частоты сердечных сокращений может быть в покое до 74 ударов в минуту. Если сопоставить количество ударов за 50 лет (с 20 до 70 лет), то разница оказывается весьма существенной.

Функция сердца наиважнейшая. Оно обеспечивает доставку крови, насыщенной кислородом и другими необходимыми продуктами жизнедеятельности, по разветвлённой кровеносной системе ко всем органам и тканям.

Лидия Чарская ЗАПИСКИ МАЛЕНЬКОЙ ГИМНАЗИСТКИ

Отрывок из повести
Глава II

Моя мамочка

Была у меня мамочка, ласковая, добрая, милая. Жили мы с мамочкой в маленьком домике на берегу Волги. Домик был такой чистый и светленький, а из окон нашей квартиры видно было и широкую, красивую Волгу, и огромные двухэтажные пароходы, и барки, и пристань на берегу, и толпы гуляющих, выходивших в определенные часы на эту пристань встречать приходящие пароходы... И мы с мамочкой ходили туда, только редко, очень редко: мамочка давала уроки в нашем городе, и ей нельзя было гулять со мною так часто, как бы мне хотелось. Мамочка говорила:

- Подожди, Ленуша, накоплю денег и прокачу тебя по Волге от нашего Рыбинска вплоть до самой Астрахани! Вот тогда-то нагуляемся вдоволь.
Я радовалась и ждала весны.
К весне мамочка прикопила немножко денег, и мы решили с первыми же теплыми днями исполнить нашу затею.
- Вот как только Волга очистится от льда, мы с тобой и покатим! - говорила мамочка, ласково поглаживая меня по голове.
Но когда лед тронулся, она простудилась и стала кашлять. Лед прошел, Волга очистилась, а мамочка все кашляла и кашляла без конца. Она стала как-то разом худенькая и прозрачная, как воск, и все сидела у окна, смотрела на Волгу и твердила:

- Вот пройдет кашель, поправлюсь немного, и покатаем мы с тобою до Астрахани, Ленуша! Но кашель и простуда не проходили; лето было сырое и холодное в этом году, и мамочка с каждым днем становилась все хуже, бледнее и прозрачнее. Наступила осень. Подошел сентябрь. Над Волгой потянулись длинные вереницы журавлей, улетающих в теплые страны. Мамочка уже не сидела больше у окна в гостиной, а лежала на кровати и все время дрожала от холода, в то время как сама была горячая как огонь. Раз она подозвала меня к себе и сказала: - Слушай, Ленуша. Твоя мама скоро уйдет от тебя навсегда... Но ты не горюй, милушка. Я всегда буду смотреть на тебя с неба и буду радоваться на добрые поступки моей девочки, а... Я не дала ей договорить и горько заплакала. И мамочка заплакала также, а глаза у нее стали грустные-грустные, такие же точно, как у того ангела, которого я видела на большом образе в нашей церкви. Успокоившись немного, мамочка снова заговорила: - Я чувствую, Господь скоро возьмет меня к Себе, и да будет Его святая воля! Будь умницей без мамы, молись Богу и помни меня... Ты поедешь жить к твоему дяде, моему родному брату, который живет в Петербурге... Я писала ему о тебе и просила приютить сиротку... Что-то больно-больно при слове "сиротка" сдавило мне горло... Я зарыдала, заплакала и забилась у маминой постели. Пришла Марьюшка (кухарка, жившая у нас целые девять лет, с самого года моего рождения, и любившая мамочку и меня без памяти) и увела меня к себе, говоря, что "мамаше нужен покой". Вся в слезах уснула я в эту ночь на Марьюшкиной постели, а утром... Ах, что было утром!.. Я проснулась очень рано, кажется, часов в шесть, и хотела прямо побежать к мамочке. В эту минуту вошла Марьюшка и сказала: - Молись Богу, Леночка: Боженька взял твою мамашу к себе. Умерла твоя мамочка. - Умерла мамочка! - как эхо повторила я. И вдруг мне стало так холодно-холодно! Потом в голове у меня зашумело, и вся комната, и Марьюшка, и потолок, и стол, и стулья - все перевернулось и закружилось в моих глазах, и я уже не помню, что случилось со мною вслед за этим. Кажется, я упала на пол без чувств... Очнувшись я тогда, когда уже мамочка лежала в большом белом ящике, в белом платье, с белым веночком на голове. Старенький седенький священник читал молитвы, певчие пели, а Марьюшка молилась у порога спальни. Приходили какие-то старушки и тоже молились, потом глядели на меня с сожалением, качали головами и шамкали что-то беззубыми ртами... - Сиротка! Круглая сиротка! - тоже покачивая головой и глядя на меня жалостливо, говорила Марьюшка и плакала. Плакали и старушки... На третий день Марьюшка подвела меня к белому ящику, в котором лежала мамочка, и велела поцеловать мне мамочкину руку. Потом священник благословил мамочку, певчие запели что-то очень печальное; подошли какие-то мужчины, закрыли белый ящик и понесли его вон из нашего домика... Я громко заплакала. Но тут подросли знакомые мне уже старушки, говоря, что мамочку несут хоронить и что плакать не надо, а надо молиться. Белый ящик принесли в церковь, мы отстояли обедню, а потом снова подошли какие-то люди, подняли ящик и понесли его на кладбище. Там уже была вырыта глубокая черная яма, куда и опустили мамочкин гроб. Потом яму забросали землей, поставили над нею белый крестик, и Марьюшка повела меня домой. По дороге она говорила мне, что вечером повезет меня на вокзал, посадит в поезд и отправит в Петербург к дяде. - Я не хочу к дяде, - проговорила я угрюмо, - не знаю никакого дяди и боюсь ехать к нему! Но Марьюшка сказала, что стыдно так говорить большой девочке, что мамочка слышит это и что ей больно от моих слов. Тогда я притихла и стала припоминать лицо дяди. Я никогда не видела моего петербургского дяди, но в мамочкином альбоме был его портрет. Он был изображен на нем в золотом шитом мундире, со множеством орденов и со звездой на груди. У него был очень важный вид, и я его невольно боялась. После обеда, к которому я едва притронулась, Марьюшка уложила в старый чемоданчик все мои платья и белье, напоила меня чаем и повезла на вокзал.

Лидия Чарская ЗАПИСКИ МАЛЕНЬКОЙ ГИМНАЗИСТКИ

Отрывок из повести
Глава XXI
Под шум ветра и свист метелицы

Ветер свистел, визжал, кряхтел и гудел на разные лады. То жалобным тоненьким голоском, то грубым басовым раскатом распевал он свою боевую песенку. Фонари чуть заметно мигали сквозь огромные белые хлопья снега, обильно сыпавшиеся на тротуары, на улицу, на экипажи, лошадей и прохожих. А я все шла и шла, все вперед и вперед...
Нюрочка мне сказала:
"Надо пройти сначала длинную большую улицу, на которой такие высокие дома и роскошные магазины, потом повернуть направо, потом налево, потом опять направо и опять налево, а там все прямо, прямо до самого конца - до нашего домика. Ты его сразу узнаешь. Он около самого кладбища, тут еще церковь белая... красивая такая".
Я так и сделала. Шла все прямо, как мне казалось, по длинной и широкой улице, но ни высоких домов, ни роскошных магазинов я не видала. Все заслонила от моих глаз белая, как саван, живая рыхлая стена бесшумно падающего огромными хлопьями снега. Я повернула направо, потом налево, потом опять направо, исполняя все с точностью, как говорила мне Нюрочка, - и все шла, шла, шла без конца.
Ветер безжалостно трепал полы моего бурнусика, пронизывая меня холодом насквозь. Хлопья снега били в лицо. Теперь я уже шла далеко не с той быстротой, как раньше. Ноги мои точно свинцом налились от усталости, все тело дрожало от холода, руки заоченели, и я едва-едва двигала пальцами. Повернув чуть ли не в пятый раз направо и налево, я пошла теперь по прямому пути. Тихо, чуть заметно мерцающие огоньки фонарей попадались мне все реже и реже... Шум от езды конок и экипажей на улицах значительно утих, и путь, по которому я шла, показался мне глухим и пустынным.
Наконец снег стал редеть; огромные хлопья не так часто падали теперь. Даль чутьочку прояснела, но вместо этого кругом меня воцарились такие густые сумерки, что я едва различала дорогу. Теперь уже ни шума езды, ни голосов, ни кучерских возгласов не слышалось вокруг меня. Какая тишина! Какая мертвая тишина!..
Но что это?
Глаза мои, уже привыкшие к полутьме, теперь различают окружающее. Господи, да где же я? Ни домов, ни улиц, ни экипажей, ни пешеходов. Передо мною бесконечное, огромное снежное пространство... Какие-то забытые здания по краям дороги... Какие-то заборы, а впереди что-то черное, огромное. Должно быть, парк или лес - не знаю.
Я обернулась назад... Позади меня мелькают огоньки... огоньки... огоньки... Сколько их! Без конца...
- Господи, да это город! Город, конечно! - восклицаю я. - А я ушла на окраину...
Нюрочка говорила, что они живут на окраине. Ну да, конечно! То, что темнеет вдали, это и есть кладбище! Там и церковь, и, не доходя, домик их! Все, все так и вышло, как она говорила. А я-то испугалась!
И с радостным одушевлением я снова бодро зашагала вперед.
Но не тут-то было!
Ноги мои теперь едва повиновались мне. Я еле-еле передвигала их от усталости. Невероятный холод заставлял меня дрожать с головы до ног, зубы стучали, в голове шумело, и что-то изо всей силы ударяло в виски. Ко всему этому прибавилась еще какая-то странная сонливость. Мне так хотелось спать, так ужасно хотелось спать!
"Ну, ну, еще немного - и ты будешь у твоих друзей, увидишь Никифора Матвеевича, Нюру, их маму, Сережу!" - мысленно подбадривала я себя, как могла...
Но и это не помогало.
Ноги едва-едва передвигались, я теперь с трудом вытаскивала их, то одну, то другую, из глубокого снега. Но они двигаются все медленнее, все... тише... А шум в голове делается все слышнее и слышнее, и все сильнее и сильнее что-то бьет в виски...
Наконец я не выдерживаю и опускаюсь на сугроб, образовавшийся на краю дороги. Ах, как хорошо! Как сладко отдохнуть так! Теперь я не чувствую ни усталости, ни боли... Какая-то приятная теплота разливается по всему телу... Ах, как хорошо! Так бы и сидела здесь и не ушла никуда отсюда! И если бы не желание узнать, что сделалось с Никифором Матвеевичем, и навестить его, здорового или больного, - я бы непременно уснула здесь часок-другой... Крепко уснула! Тем более что кладбище недалеко... Вон оно видно. Верста-другая, не больше... Снег перестал идти, метель утихла немного, и месяц выплыл из-за облаков. О, лучше бы не светил месяц и я бы не знала по крайней мере печальной действительности! Ни кладбища, ни церкви, ни домиков - ничего нет впереди!.. Один только лес чернеет огромным

черным пятном там далеко, да белое мертвое поле раскинулось вокруг меня бесконечной пеленой...

Ужас

охватил

меня.

Теперь только поняла я, что заблудилась.

Лев Толстой

Лебеди

Лебеди стадом летели из холодной стороны в тёплые земли. Они летели через море. Они летели день и ночь, и другой день и другую ночь они, не отдыхая, летели над водою. На небе был полный месяц, и лебеди далеко внизу под собой видели синюющую воду. Все лебеди утомились, махая крыльями; но они не останавливались и летели дальше. Впереди летели старые, сильные лебеди, сзади летели те, которые были моложе и слабее. Один молодой лебедь летел позади всех. Силы его ослабели. Он взмахнул крыльями и не мог лететь дальше. Тогда он, распустив крылья, пошёл книзу. Он ближе и ближе спускался к воде; а товарищи его дальше и дальше белелись в месячном свете. Лебедь спустился на воду и сложил крылья. Море всколыхнулось под ним и покачало его. Стадо лебедей чуть виднелось белой чертой на светлом небе. И чуть слышно было в тишине, как звенели их крылья. Когда они совсем скрылись из вида, лебедь загнул назад шею и закрыл глаза. Он не шевелился, и только море, поднимаясь и опускаясь широкой полосой, поднимало и опускало его. Перед зарёй лёгкий ветерок стал колыхать море. И вода плескала в белую грудь лебеда. Лебедь открыл глаза. На востоке краснела заря, и месяц и звёзды стали бледнее. Лебедь вздохнул, вытянул шею и взмахнул крыльями, приподнялся и полетел, цепляя крыльями по воде. Он поднимался выше и выше и полетел один над тёмными всколыхавшимися волнами.