№ 1

**1.Книга для чтения и самообразования «Скифские лучники»**

**2. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств:**

 ***Комплекс упражнений для улучшения осанки.***

1. И.п.-о.с. Правую ногу назад на носок, руки вверх. Потянуться. Приставить ногу, руки через стороны вниз. То же с другой ноги. 6-8 р.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной максимально согнуты, пальцы сцеплены в замок. Прогнуться. Наклониться вперед. Выпрямиться. 6-8 р.

3. И.п. – о.с. Полуприсед на правой ноге, левую – вперед на носок, руки вверх. наклон туловища назад, спина прямая. То же с другой ноги. 8 р.

4. И.п. – руки на поясе. Шаг правой ногой вправо. Шаг левой ногой влево. Прыжком ноги вместе. То же с другой ноги. 6-8 р.

5. И.п. – о.с. Шаг правой ногой вправо, руки за голову. Наклон туловища влево. Выпрямиться. То же в другую сторону.5-6 р. в обе стороны.

6. И.п. – о.с. Наклон туловища вперед, руки в стороны и назад повыше. Уменьшить напряжение мышц рук, слегка опустить их. Расслабить мышцы, «уронить руки».4-6 р.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях. Движения руками как при беге, средний темп.20 сек.

***Комплекс упражнений для глаз.***

1. И.п. – лучше сидя на скамейке, стуле, позвоночник прямой, взгляд устремлен вперед. Взгляд направить: влево, прямо, вправо, прямо – вверх, прямо – вниз, прямо. 10 р.
2. Взгляд сместить по диагонали: влево – вниз, прямо – вправо- вниз, прямо – вправо-вверх, прямо – влево-вверх, прямо. Постепенно вводить задержки в отведенных положениях.
3. Круговые движения глаз влево и вправо по 10 р. Вначале быстро, затем как можно медленнее.
4. Изменение фокусного расстояния. Посмотреть на кончик носа, затем вдаль.4-6 р.
5. На расстоянии вытянутой руки смотреть на кончик большого пальца, затем перевести взгляд вдаль.6-8 р.
6. Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, но без напряжения и не моргая.1 мин.
7. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.
8. Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам.Или закрыть глаза и подушечками ладони очень нежно проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно.10р. в среднем темпе.
9. Потереть ладони друг о друга(1 мин.) и легко, без усилий прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью закрыть их от света.Облокотиться на стол(подойдет «поза кучера» ) и посидеть спокойно 3-4 мин.Дать возможность «расслабиться» мозгу, стараться в это время ни о чем не думать.

***Комплекс упражнений для произвольного управления дыханием и улучшения дыхательной функции***

1. И.п.-о.с. Скользя ладонями по бокам, подтянуть их до подмышек, поднять плечи, вдох. Опустить плечи, продолжительный выдох. Два счета - пауза. Свободное дыхание 20 сек..4-6 р.
2. И.п. – стойка ноги врозь. Наклон назад, кисти на поясницу, вдох. Наклон вперед, обхватить руками скрестно грудную клетку, продолжительный выдох. Два счета пауза. Свободное дыхание 20 сек..4-6 р.
3. И.п. – стойка ноги врозь.Р уки в стороны, кисти к плечам, наклон назад, вдох через нос. Наклон вперед, коснуться пальцами носков ног, выдох.
4. Два счета - пауза. Свободное дыхание 20 сек..4-6 р.
5. И.п. – стойка ноги врозь. Руки в стороны, наклон назад, голова назад, быстрый вдох через рот. Согнуть левую ногу вперед, руками обхватить голень, прижать бедро к груди, продолжительный выдох через нос. И.п. Пауза. Свободное дыхание 20 сек. То же правой ногой.6-8 р.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на голове(локти вперед, плечи опущены).Локти в стороны, плечи поднять, подняться на носки, быстрый вдох через рот. И.п., выдох через рот( выпускать воздух порциями – от 10 до 15).Четыре счета – пауза. Свободное дыхание 20 сек.5-6 р.
7. И.п. – лежа на спине руки внизу, в стороны, за головой или вверху – в зависимости от силы брюшного пресса. Сесть, наклониться вперед – выдох. И.п., вдох. Четыре счета – пауза. Свободное дыхание 20 сек.7-8 р.
8. И.п. – о.с., руки на поясе. Присед – выдох. И.п. – вдох. Четыре счета – пауза.
9. Свободное дыхание 20 сек.6-10 р.
10. Равномерное дыхание при беге на месте или при движении в медленном или среднем темпе.30 -60 сек.

11.Дыхание как при плавании – короткий энергичный вдох и продолжительный выдох через рот.1 -1,5 мин.

 12. Рав номерное дыхание как при гребле. При « занесении весел» - вдох, при

 « проводке» - выдох. 1,5 – 2 мин.

 ***Комплекс упражнений для устранения начинающегося плоскостопия.***

1. Ходьба на носках, руки на затылке, локти развернуты в стороны. 30 сек.
2. И.п. – сидя на стуле, скамейке держась руками сзади. Выпрямить ноги, носки вытянуть, «ножницы». Два счета –пауза.10 р.
3. И.п. – то же. Вращение стопами по часовой стрелке и против. По 10 р.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Присесть на носках, руки вытянуть вперед – вдох. Вернуться в и.п., выдох. 6-8 р.
5. И.п. – стойка ноги врозь. Руки через стороны вверх, потянуться, поднимаясь на носки, посмотреть на кисти рук, вдох. Вернуться в и. п. – выдох.8- 10 р.
6. Ходьба с высоким подниманием бедра (20 сек), ходьба на носках ( 20 сек).
7. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вперед, опираясь руками о пол у бедер. «Велосипед», носки ног вытянуты. Дыхание произвольное.
8. И.п. – то же. Ноги на ширине плеч. Вращение стопами по часовой стрелке и

против. Дыхание произвольное.

1. Ходьба попеременно на носках и пятках. 1 мин.

***Упражнения для шеи***

1. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Наклонить голову вперед, выпрямить. То же, но поочередно в каждую сторону.

2. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой поочередно вправо и влево.

3. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Поворачивать голову поочередно направо и налево.

4. И. п.— ноги врозь, повернуть голову налево. Наклонить голову вперед и, ведя подбородок вдоль руки, повернуть ее направо. Заканчивая поворот, поднять голову.

5. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Два пружинящих наклона головы вперед, затем поднять ее в исходное положение. То же, но назад.

6. И. п.— ноги врозь, пальцы рук соединить за головой. Наклонить голову пониже, нажимая руками на нее, затем поднять в исходное положение.

7. И. п.— ноги врозь, ладони на лоб, соединив пальцы в «замок». Наклонить голову назад пониже, нажимая руками на лоб, затем возвратиться в исходное положение.

**Упражнения для позвоночника**

1. И. п.— лечь на спину, опереться локтями о пол. Опираясь на затылок, локти и ягодицы, возможно больше прогнуться и возвратиться в исходное положение.

2. И. п.— Упор сидя на пятках, «Волна» туловищем: согнув руки, прогнуться в грудном отделе позвоночника, затем, разгибая ноги и касаясь грудью пола, перейти в упор лежа. Возвратиться в исходное положение.

3. И. п.— встать на четвереньки. Выгнуть спину возможно выше кверху, вобрав в себя живот, не отрывая ладони и колени от опоры. Медленно вернуться в исходное положение.

4. И. п.— то же, что и в упражнении 3. Прогнуть спину, опустив живот возможно больше книзу, руки при этом не сгибать, на пятки не садиться.

5. И. п.— печь на спину, руками опереться о пол за головой, согнуть ноги в коленях. Опираясь руками и ногами, перейти в мост, затем вернуться в исходное положение.

6. И. п.— ноги врозь. Прогибаясь назад, опуститься в мост.

7.И. п.— стойка на руках. Прогибаясь, опуститься в мост.

***Комплекс ОРУ для укрепления суставов***

1. И. п.— ноги врозь, наклониться вперед, слегка согнуть руки в локтевых суставах. Резким взмахом отвести правую руку в сторону и возвратиться в исходное положение. То же выполнить левой рукой.

2. И. п.— то же, что и в упражнении 1. Резким взмахом одновременно развести обе руки в стороны и возвратиться в исходное положение.

3. И. п.— соединить пальцы рук в «замок». Поворачивая кисти ладоней поверхностью вперед (сохраняя «замок»), поднять руки вверх и разогнуть их в локтевых суставах, затем возвратиться в исходное положение.

4. И. п.— вис на перекладине (кольцах). Провиснуть возможно ниже, расслабив мышцы плечевого пояса и рук.

5. И. п.— вис присев на средней перекладине (кольцах). Провиснуть возможно больше, расслабив мышцы плечевого пояса.

6. И. п.— вис на перекладине. Сгибая ноги в тазобедренном суставе и поднимая вперед, продеть их между руками под перекладиной, перейти в вис сзади и провиснуть, расслабив плечевой пояс и туловище.

7. И. п.— вис на перекладине. Опустив одну руку, провиснуть на другой, расслабив (по возможности) мышцы плечевого пояса и руки, на которой выполняется вис. Тоже на другой руке.

8. И. п.— из виса поднять ноги вперед, согнув их в тазобедренных суставах, продеть между руками под перекладиной, опуститься назад в вис сзади. Опустив одну руку, повернуться кругом и снова принять положение виса спереди.

9.И. п.— вис стоя сзади на средней перекладине. Посылая ноги вперед, перейти в положение виса лежа сзади, ноги вперед, плечевой пояс расслабить.

***Примерные упражнения на развитие выносливости***

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.

2. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.

3. «Ступенька» – степ – тест.

4. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.

5. Вис на перекладине, согнув руки.

**Комплекс упражнений для развития гибкости:**

 1. Наклоны.

Стать спиной к стене на расстоянии большого шага, ноги на ширине плеч. Прогибаясь назад (колени не сгибать!), коснуться ладонями стены на уровне затылка. Наклоняясь вперед, коснуться пальцами пола.

То же, но коснуться стены на уровне лопаток, пола — ладонями.

То же, но коснуться стены на уровне талии, наклоняясь, коснуться лицом коленей.

2. Боковые наклоны.

Наклоны вправо и влево, руки вдоль бедер до касания голени.

Ноги шире плеч, руки в стороны. Наклоны (не сгибая коленей) с поворотом корпуса до касания пальцами правой руки левой ступни, пальцами левой — правой ступни.

Руки в «замке» вверх над головой. Приседая на левой ноге, максимальный наклон корпуса вправо. То же — влево.

3. Вращения.

Ноги на ширине плеч, руки на талии. Вращение тазом.

То же, но вращение корпусом.

Вращение корпусом, но руки в «замке» над головой.

4. Повороты.

Ноги на ширине плеч, руки на затылке, локти развернуты. Повороты корпуса вправо и влево.

Руки перед грудью. Повороты корпуса с махом руками.

Руки свободно опущены. Резкие движения корпусом и бедрами то вправо, то влево с одновременными движениями руками («Твист»),

5. Прогибания.

Держаться за опору (стол, подоконник), колени не сгибать. Пружинистые прогибания спины.

То же, но пружинистые прогибания с махом ноги назад-вверх («кольцо»).

Из положения стоя перейти в «ласточку».

6. Махи.

Впереди правая нога и левая рука. Мах левой ногой и правой рукой вперед. Затем правой ногой и левой рукой.

Стоя боком к опоре, свободные махи ногой вперед-назад.

Стоя лицом к опоре и поднимаясь на носок, другой ногой сделать мах высоко в сторону-вверх.

7. Приседания.

Ноги на ширине плеч. Приседание на всей ступне, руки вперед.

Ноги вместе, руки за головой. Приседание на носках.

Пружинистые прыжки на корточках.

8. Дыхательные упражнения.

Руки сзади в «замке». Прогнуться — вдох, расслабиться, вернуться в исходное положение—выдох.

Хлопок прямыми руками за спиной на уровне поясницы — вдох, перед грудью — выдох.

Глубокий вдох, поднимаясь на носки, полный выдох в приседе. С секундной задержкой дыхания — выпрямиться так, чтобы за счет поднятой диафрагмы глубоко запал живот. Опять вдох. (Это упражнение выполнять 4—6 раз, продолжить дыхательными упражнениями 1-м или 2-м).

***Комплекс упражнений для развития подвижности плечевого сустава и лопаток :***

 1. Поворот верхней части туловища. Это упражнение относится к так называемым растяжкам и способствует растяжению грудных мышц, сгибающих плечи вперед при напряженном состоянии.

 Лечь на бок, колени согнуть к животу, руки, по возможности, вытянуть вперед на уровне плеч ладонями вместе. Медленно поднять верхнюю руку, повернуться на спину верхней частью тела, голову повернуть лицом вверх и положить вытянутую руку на другую сторону. Таз и согнутые колени остаются в исходном положении, лопатки должны касаться пола. Следить, чтобы согнутое верхнее колено не сдвигалось.

 Сохранять это положение 2-3 мин. Постепенно, если это не получилось сразу, вытянутая рука под действием силы тяжести будет опускаться вниз. После того как плечи опустились, вернуться в исходное положение, повернуться на другой бок и выполнить упражнение, разворачиваясь в противоположную сторону.

 2.Отведение плеч назад. Сидя на стуле или стоя (лучше перед зеркалом), самостоятельно или принудительно отвести плечи назад, максимально сведя лопатки, зафиксировать это положение на несколько секунд, а затем вернуться в исходное положение.

 3.Упражнение с предметом. Сидя на стуле, взять в руки гимнастическую или любую палку двумя руками хватом сверху (четыре пальца наверху, большой — снизу) и положить ее на плечи за голову. Медленно выпрямить руки вверх из-за головы самостоятельно или принудительно и вернуться в исходное положение. При выполнении движения вверх прогнуть поясницу. Повторить 10 раз, отдохнуть и снова повторить 10 раз. Такое же упражнение можно выполнять лежа на полу, поднимая палку от живота вверх и заводя ее за голову на пол.

 4. Поднимание плеч вверх, круговые движения плечами. Задачей этого упражнения является увеличение подвижности лопаток. Сидя на стуле или верхом на скамейке, поднимать и опускать сначала одно, затем другое плечо вверх-вниз, затем оба одновременно, стараясь держать плечи отведенными как можно больше назад; и лопатки как можно ближе сведенными. Выполнить вращательные движения плечами вперед, затем на зад по 10 раз в каждую сторону. При принудительном выполнении этого упражнения методист или родитель сидит сзади ребенка и помогает ему.

 5.Упор на согнутых сзади локтях. Лежа на спине, согнуть самостоятельно или принудительно руки в локтях, приподняв плечи. Сохранять это положение 1-2 мин.

 6.Вращение руками. Это упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса, участвующие во вращательных движениях рук. Сильный плечевой пояс способен противостоять сгибанию тазобедренного сустава, тем самым удерживая туловище в вертикальном положении. Важно следить.чтобы руки не опускались ниже уровня плеч, а сохраняли положение параллельно полу.

 Выполнять вращательные движения руками вперед ладонями вниз от 5-10 до 20-30 раз. После небольшого отдыха повернуть руки ладонями вверх (самостоятельно или принудительно) и выполнять круговые движения назад в сторону больших пальцев.