

Аналитическая информация о проведении комплекса гимнастических упражнений
(зарядка) в МБОУ СОШ им.Н.С.Прокина села Ниноло-Барнуки.

1. Ходьба на месте
2. И.П.- основная стойка, руки на поясе
повороты головой(6-8р.)
3. И.П.- ноги врозь, руки вперед в замок
1-2-поворот вправо
3-4-поворот влево(6-8р)
4. И.П.-ноги врозь, руки на поясе
1-2-наклон вправо
3-4- наклон влево(6-8р)
5. И.П.- основная стойка, руки вперед в стороны
ножницы(6-8р)
6. И.П.- ноги врозь, правая рука вверх, левая-вниз
рывки руками(6-8р)
7. И.П.- ноги врозь, руки на поясе
1-2-3- наклон вперед
4-И.П.(6-8р)
8. И.П.- основная стойка, руки на поясе
1-2-присесть
3-4-встать(6-8р)
9. Ходьба на месте.

Все обучающиеся школы принимают участие в утренней зарядке.

Зарядка начинается в 8:25, продолжительность - 5 мин.

Зарядку проводит учитель физической культуры - Мельникова Н.В.