

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Новосибирский химико-технологический колледж им. Д.И. Менделеева»
(ГБПОУ НСО «Новосибирский химико-технологический колледж им. Д.И.
Менделеева»)

На зарядку становись !

Преподаватель:
Трубенкова Ирина Александровна

2021 год

Всем, с малых лет объясняют, что зарядка - это хорошо, но, когда это показывает успешный в своем виде спорта ровесник - это «цепляет» сильнее. Зарядка - это комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило утром, с целью разминки мышц и суставов. Обязательная процедура в армии и спортивных лагерях. Цель утренней гимнастики - «встряхнуть» организм, настроить себя на хорошую волну и на победу во всех начинаниях, а также, создать ощущение бодрости, ловкости, силы, повысить жизненный тонус.

Задание :

1. Подобрать для себя комплекс утренней зарядки 6 упражнений
2. Выполнить упражнения и сделать фото (1 фото - «ИП», 2 фото на счет «раз», 3 фото на счет «два», 4 фото на счет «три», 5 фото на счет «4» и тд.)
3. Подготовить презентацию своих упражнений - 1 упражнение один слайд (все фото одного упражнения)
4. На титульном листе указать ФИО, номер группы, специальность
5. Выслать презентацию ответом на это задание в системе ДО



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ЖДУ ВАШИ РАБОТ