

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. Гимнастика после сна  | Ежедневно после сна  | 5 мин. х 5 = 25 мин.  | 8 мин. х 5 = 40 мин.  | 10 мин. х 5 = 50 мин.  | 12мин. х 5 = 60 мин.  | 12 мин. х 5 = 75 мин.  |
| 8. Индивидуаль- ная работа | Ежедневно утром и вечером | 5 мин. х 10 = 50 мин.  | 8 мин. х 10 = 80 мин.  | 10 мин. х 10 = 100 мин.  | 15 мин. х 10 = 150 мин.  | 15 мин. х 10 = 150 мин.  |
| 9. Спортивные игры  | Ежедневно утром на прогулке |  | 10 мин. х 5 = 50 мин.  | 12 мин. х 5 = 60 мин.  | 15 мин. х 5 = 75 мин.  | 20 мин. х 5 = 100 мин.  |
| 10. Спортивный досуг  | Один раз в неделю (вторая половина дня) | 10 х 4 == 40мин.  | 15 мин.х 4 = 60 мин. | 20 мин.х 4 =40мин | 25 мин.х4=100м. | 25 мин.х4=120мин. |
| **ИТОГО** (в неделю) |  | 4 часа 41 мин.  | 7 час.25мин.  | 9 час.25мин.  | 11 час.75 мин.  | 13 час.58 мин. |