

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. |