***РЕКОМЕНДАЦИИ***

Гигиенические нормы

суточной двигательной активности школьников

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Локомоции****(тыс. шагов)** | **Двигательный****компонент****(в часах)** | **Энергозатраты****(ккал/сут)** |
| 6-10лет (оба пола) | 15-20 | 4-5 | 2500-3000 |
| 11-14 лет (оба пола) | 20-25 | 3,4-4,5 | 3000-3500 |
| 15-17лет (юноши) | 25-30 | 3-4 | 3500-4300 |
| 15-17лет (девушки) | 20-25 | 3,0-4,5 | 3000-4000 |

 *Примечание:*

1. *Данные в таблице приведены для 1 и 2-ой групп здоровья. Для остальных режим и вид двигательной нагрузки подбирается индивидуально с учетом состояния ребенка.*
2. *Все гигиенические нормативы двигательной активности школьников рассчитаны по отношению к суточному циклу жизнедеятельности, т.е. на 24ч.*

Примерные нормы

суточной физической активности школьников.

|  |  |
| --- | --- |
| Физкультурные мероприятия в режиме дня | Продолжительность |
| Утренняя гимнастика (дома) | 10-15 мин |
| Гимнастика до уроков в школе | 4-5 мин |
| Физкультминутки в школе | 3-6 мин |
| Игры и развлечения на переменах | 10-20 мин |
| Обязательные учебные занятия  | 40-45 мин |
| Организованные занятия в спортивных секциях и кружках | 40-45 мин |
| Физкультминутки дома | 10-15 мин |
| Самостоятельные занятия играми и физическими упражнениями дома | 2,5-3 часа |