

# Занимаемся с детьми дома

*Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию.*

- *Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов*



- *Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа.*
- *Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна.*



# Занимаемся с детьми дома

- *Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часа, из которых 2-2,5 часа отводится на дневной сон.*
- *Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур.*



- *На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов.*



# Занимаемся с детьми дома

- *Продолжительность совместной организованной деятельности ребенка со взрослым для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут.*



- *Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в средней группе не превышает 30 минут.*
- *В середине времени, отведенного на образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки.*
- *Перерывы между периодами образовательной деятельности - не менее 10 минут.*

# Занимаемся с детьми физкультурой дома

*Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.*



- *Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.*
- *Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет в средней группе - 20 мин.*