

# 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 5 до 6 лет - не более 25 минут.*



- *Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей группе не превышает 45 минут.*
- *В середине времени, отведенного на образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки.*
- *Перерывы между периодами образовательной деятельности - не менее 10 минут.*

# Занимаемся с детьми дома

- Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день.
- Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня.
- Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.



# 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 старшей группе - 25 мин.*