

## Рекомендации родителям по внешкольной нагрузке для детей

Учебно-воспитательный процесс протекает не только в стенах школы, но и во внешкольной среде. Участниками этого процесса являются учителя, учащиеся, их родители, работники учреждений дополнительного образования детей.

Расписание занятий в учреждениях дополнительного образования детей составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков, и поэтому необходимо соблюдать следующие гигиенические требования, регламентированные СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»:

- при зачислении в объединение каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по избранному профилю;

- посещение ребенком занятий более чем в 2 объединениях (секциях, студиях и т.д.) не рекомендуется. Предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;

- кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более двух раз в неделю;

- между занятиями в общеобразовательной организации (независимо от обучения) и посещением учреждения дополнительного образования детей должен быть перерыв для отдыха не менее часа;

- начало занятий в учреждениях дополнительного образования должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание - не позднее 20.00 ч;

- занятия детей в учреждениях дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресенья и каникулы;

- продолжительность занятий детей в учреждениях дополнительного образования в учебные дни, как правило, не должна превышать 1,5 ч, в выходные и каникулярные дни - 3 ч. После 30 - 45 мин. занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений.

В настоящее время ребенку просто необходимы дополнительные внешкольные занятия – так считают и родители, и педагоги. Это и подготовка в ВУЗ, и спортивная секция, и занятия хобби.

Положительное влияние занятий в кружке или секции в целом на учащегося можно объяснить следующим:

- это смена умственной деятельности на другую деятельность (физическую или творческую);
- это смена строгой школьной обстановки на более «неформальную»;
- это смена круга общения; как правило, общение проходит в меньшей группе, чем класс;
- это переключение внимания учащегося, возможность справиться с накопившейся усталостью;
- это формирование ответственности и самостоятельности у учащегося;
- это развитие творческих способностей ребенка, о которых не подозревал ни он, ни его родители.

**Уважаемые родители! Берегите здоровье своих детей!**

Иванова Л.В., методист МУ ДО ЦДТ.