|  |
| --- |
| **Рекомендации родителям по внешкольной нагрузке для детей**    Учебно-образовательный и воспитательный процесс протекает не только в стенах школы, но и во внешкольной среде. Участниками этого процесса являются учителя, учащиеся, их родители, работники внешкольных учреждений и организаций.  Расписание занятий в учреждениях дополнительного образования детей составляется с учётом 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 ребёнком 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 ребёнку 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!Начало формы  Конец формы |

© Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Московской области.

Эл. почта: [org@50.rospotrebnadzor.ru](mailto:org@50.rospotrebnadzor.ru)

Если Вы не нашли необходимую информацию, попробуйте зайти на [старую версию сайта](http://old.50.rospotrebnadzor.ru)