В настоящее время ребенку просто необходимы дополнительные внешкольные занятия - так считают и родители, и педагоги. Это и подготовка к поступлению в высшие учебные заведения, и спортивные нагрузки, и занятия любимым делом. Родители стремятся к тому, чтобы ребенок активно развивался в соответствии с его интересами, узнавал что-то новое, пробовал свои силы в различных сферах деятельности.

Однако, нужно учитывать, что освоение новых знаний и умений - это увеличение нагрузки для детского организма, тем более с учетом все возрастающей загруженности ребенка в школе. Значит, чтобы не навредить ребенку, подходить к выбору занятий, их числу и продолжительности следует избирательно.

Родителям нужно помочь организовать режим дня школьника таким образом, чтобы максимально эффективно использовать имеющееся время и параллельно предупредить развитие переутомления.

Прежде всего, перед зачислением ребенка для обучения в организации дополнительного образования необходимо получение заключение от врача-педиатра о возможности посещать занятия по избранному профилю по состоянию здоровья.

Не рекомендуется посещение ребенком занятий более чем в 2 секциях. Предпочтительным является совмещение занятий спортивного и неспортивного профилей

Занятия в кружке или секции - это смена деятельности, которая поможет отдохнуть, снять накопившуюся за день усталость. Но необходимо предусмотреть, чтобы между уроками в школе и дополнительными занятиями был бы перерыв для отдыха и приема пищи не менее часа. Кроме этого, нужно учитывать местоположение организации дополнительного образования для того, чтобы не тратить лишнее время на длительные переезды, ведь потом нужно не только приготовить школьные уроки, но и но и погулять на свежем воздухе.

Согласно санитарным нормам и правилам, разработанным специалистами в области

гигиены детей и подростков, занятия в организациях дополнительного образования должны начинаться не ранее 8.00 часов утра и заканчиваться не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Занятия в учреждениях дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, в также во время каникул. Как правило, занятия проходят 2-3 раза в неделю продолжительностью 30-45 минут, между занятиями организовывается 10 минутный перерыв, в это время дети отдыхают, а помещения проветривают.

Внешкольным учреждениям отводится большая роль во всестороннем развитии и воспитании детей. Однако, нужно помнить, что занятия в них - это дополнительная нагрузка для ребенка, и возможности детского организма небезграничны.

Надеемся, эти рекомендации помогут взвесить все «за» и «против» и сделать правильный выбор с учетом состояния здоровья, способностей и желания ваших детей.