

### Шесть правил, чтобы не перегрузить ребенка

Умственные и физические перегрузки делают ребенка слабым и уязвимым. Действительно, ребенок быстрее заболевает, когда нагружен и трудится на пределе своих возможностей. Нужно отметить, что даже просто играющий ребенок, может очень сильно уставать. Ведь для ребенка игра, то же самое, что для взрослого человека работа. Если взрослый, находящийся рядом с ребенком, будет всегда помнить несколько простых правил, то ребенок сможет безболезненно посещать ряд разных кружков. **Первое правило** заключается в том, что любая деятельность должна чередоваться, если ребенок позанимался за столом, отгадывал головоломки, собирал пазлы, то после ему необходимы движения. При учете этого правила не имеет значения, какого ребенка возраста. **Второе правило.** Если ребенок занимается чем-то без удовольствия, его силы и энергия расходуются быстрее, он быстрее утомится. Продолжительная демонстрация ребенком неудовольствия за каким-то занятием, в течение нескольких часов дает родителям подсказку, что пора искать причину неудовольствия ребенка, пора выяснять, что случилось с его настроением. **Третье правило.** Четкая организация занятий и досуга ребенка с продуманным режимом питания. Нельзя кормить ребенка на ходу, в трамвае, сразу перед занятием. Ему необходимы хотя бы 10-15 минут спокойной передышки, без суеты, чтобы восстановить силы, переключиться. **Четвертое правило.** Не спешить, или хотя бы создавать ребенку иллюзию спокойствия и размеренности жизни, возможно с помощью игровой ситуации. Не дергать ребенка и не кричать постоянно: быстрее! Если у ребенка между занятиями менее одного часа для отдыха, его внимание будет рассеянным и, уровень утомления увеличится. **Пятое правило.** Если в здоровье ребенка вас что-то ужестораживает, то лучше сделать передышку и вообще снизить темп, пропустить занятие, взять у педагога задание на дом. **Шестое правило.** Не дублируйте дома занятие ребенка! Если он интенсивно позанимался, то дома ему желательны другие не менее любимые занятия. Дети часто продолжают дома вышивать, делать растяжку, отыгрывать гаммы в этот же день. Достаточно того, что ребенок поделился с вами тем, что делал во время занятия и показал элементы упражнений.

Есть документы, в которых прописаны требования к режиму деятельности детей.

В Постановлении от 3 апреля 2003 г. № 27 О ВВЕДЕНИИ В ДЕЙСТВИЕ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМАТИВОВ САНПИН 2.4.4.1251-03 в главе «Требования к режиму деятельности детей» зафиксированы следующие рекомендации, касающиеся часовой нагрузки: «...8.2.2. 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. 8.2.3. Между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением учреждения дополнительного образования детей должен быть перерыв для отдыха не менее часа. ...8.2.6. Продолжительность занятий детей в учреждениях дополнительного образования в учебные дни, как правило, не должна превышать 1,5 часа в выходные и каникулярные дни - 3 часа. После 30 - 45 мин. занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений».

Насколько стоит загружать ребенка количеством дополнительных занятий, зависит от здоровья ребенка, его общего состояния и утомляемости, школьной занятости. Если в повседневной жизни он нерасторопный, медлительный, скорее не стоит перегружать его

кружками и секциями. Если ребенок чаще активен, здоров, легко преодолевает умственные и физические нагрузки, для него можно выбрать 2-3 объединения. Хотя, конечно, существуют разумные нормы таких нагрузок. Перегрузка чревата, как минимум, «школьными неврозами», которые негативно влияют на дальнейшую жизнь. Занятия вообще не должны превращаться для вашей семьи в наказание. Также нужно, чтобы у ребёнка осталось свободное время для игр со сверстниками, чтения любимых книг и просмотра мультфильмов. Задача родителей – организовать время ребенка таким образом, чтобы он все успевал. Для организации досуга подростка вполне достаточно двух занятий по 40-50 минут в неделю. Дошкольникам, посещающим детский сад, достаточно заниматься 2 раза в неделю в среднем по 20-30 минут.