**НОРМА ВРЕМЕНИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В КРУЖКАХ И СЕКЦИЯХ: ЭТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ**

Количество уроков и затрачиваемое на них время зависят от возраста ребенка. Об этом нужно помнить не только родителям, но и учителям, преподавателям детских клубов и спортшкол.

Занятия в кружках и спортсекциях должны начинаться в 8:00-9:00 утра. Время завершения зависит от того, сколько лет ребенку:

* не позднее 20:30 – 6-10 лет;
* не позднее 21:00 – с 10 лет.

Уроки в допучреждениях могут проводиться в любой день недели и месяца (сюда входят каникулы и выходные дни).

Максимальное количество допуроков в неделю и продолжительность по возрастам:

* дошкольники – 2 урока в неделю, до 35 минут;
* маленькие школьники (6-10 лет) – до 4 уч. часов в неделю (1 уч. час – 45 минут);
* школьники постарше (10-14 лет) – до 6 уч. часов в неделю (2 раза в неделю);
* старшие классы (15-17 лет) – до 10-12 уч. часов в неделю (3 раза в неделю).

Если вы отдали ребенка в 2 кружка сразу или более, то нельзя заниматься в один и тот же день по одному и тому же направлению (например, это относится к спортивным тренировкам).

Практическая часть занятий не должна занимать больше 60-70% от всего урока. А непрерывное течение практической работы не должно превышать следующих нормативов:

* 4-6 лет = не более 5 минут;
* 7-9 лет = не более 7-10 минут;
* 10- 11 лет = не более 10-13 минут;
* 12-12 лет = не более 15-18 минут;
* старше 14 лет = не более 20-25 минут.

*\*По материалам*[*Vospitaj.com*](http://www.vospitaj.com/blog/nagruzka-detejj-i-normy-vremeni-zanyatijj-na-kruzhkakh/)