

# Рекомендации по проведению занятий физической культурой на открытом воздухе и прогулок групп продленного дня в зимний период года

## ФИЗКУЛЬТУРА

Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, должен включать различные формы двигательной активности.

Согласно п. 10.23 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам.

## ГРУППА ПРОДЛЁННОГО ДНЯ

На продлёнке прогулка обучающихся обязательна!

После окончания учебных занятий в общеобразовательном учреждении для восстановления работоспособности обучающихся перед выполнением домашних заданий организуется отдых длительностью не менее 2 часов. Основная часть этого времени проводится на свежем воздухе. Одежда обучающихся во время занятий на открытом воздухе должна предохранять их от переохлаждения и не стеснять движений.

Прогулка запрещается при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  и ветре более 15 м/с.

При температуре ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.



Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	без ветра	при скорости ветра до 5 м/с	при скорости ветра 6-10 м/с	при скорости ветра более 10 м/с
до 12 лет	$-9^{\circ}\text{C}$	$-6^{\circ}\text{C}$	$-3^{\circ}\text{C}$	Занятия не проводятся
12-13 лет	$-12^{\circ}\text{C}$	$-8^{\circ}\text{C}$	$-5^{\circ}\text{C}$	
14-15 лет	$-15^{\circ}\text{C}$	$-12^{\circ}\text{C}$	$-8^{\circ}\text{C}$	
16-17 лет	$-16^{\circ}\text{C}$	$-15^{\circ}\text{C}$	$-10^{\circ}\text{C}$	

Будьте здоровы!



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 298 Фрунзенского района Санкт-Петербурга