

Температурный режим

На основании СанПин 2.4.2.2821-10 и в связи с понижением температуры наружного воздуха, в целях сохранения здоровья обучающихся в зимний период при занятиях физической культурой и прогулках в ГПД на открытом воздухе, в гимназии введен режим мониторинга температуры наружного воздуха.

Информация о температурном режиме, при котором отменяются занятия в школе.

1-4 классы:

без ветра, - 29° С

при скорости ветра до 5м/с - 27° С

при скорости ветра от 5м/с до 10 м/с - 25° С при скорости ветра более 10 м/с – 24° С

5-9 классы:

без ветра, - 32° С

при скорости ветра до 5м/с - 30° С

при скорости ветра от 5м/с до 10 м/с - 28° С при скорости ветра более 10 м/с - 27° С

10-11 классы: без

ветра, - 36° С

при скорости ветра до 5м/с - 34° С

при скорости ветра от 5м/с до 10 м/с - 32° С при скорости ветра более 10 м/с - 31° С

Решение об отмене учебных занятий в общеобразовательном учреждении оформляется приказом и доводится до сведения обучающихся и родителей.

Правила температурного режима для прогулок

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет 4-4,5 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда, во вторую половину дня после дневного сна или перед уходом детей домой. В разных возрастных группах время выхода на прогулку регулируется утвержденным режимом дня.

В условиях дискомфортной погоды в осенне-зимний период продолжительность прогулок сокращается. Их длительность определяется в соответствии с утвержденным режимом дня. График составляется с учетом требований СанПиН 2.4.1.2660-10, температуры воздуха, силой и направлением ветра.

- В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами прогулка с детьми до 4 лет проводится, если температура воздуха не ниже -15 градусов при ветре не более 15 м/с,

- Для детей в возрасте от 4-7 лет условия прогулок иные — их не выводят гулять, если температура воздуха ниже -20 градусов и ветер более 15 м/с. При

температуре ниже -15 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

В ГПД продолжительность прогулки для обучающихся составляет не менее 2 часов (при температуре не ниже -15°).

Уроки физической культуры на свежем воздухе

Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3 уроков физической культуры в неделю.

Учащимся основной физкультурной группы разрешается участвовать во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Занятия для подготовительной и специальной групп проводятся с учетом заключения врача и снижением физической нагрузки.

Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам.

Приложение 7
к СанПиН 2.4.2.2821-10

Таблица 1

Рекомендации по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорость

в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года.

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6-10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.)	до 12 лет	- 10-110 С	- 6-70 С	- 3-40 С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	- 120 С	- 80 С	- 50 С	
	14-15 лет	- 150 С	- 120 С	- 80 С	
	16-17 лет	- 160 С	- 150 С	- 100 С	