

## 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 скорости ветра 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           | -10–11°С   | -6–7°С                        | -3–4°С                        | Занятия не проводятся             |
|   | 12—13 лет           | -12°С  | -8°С                          | -5°С                          |                                   |
|   | 14—15 лет           | -15°С  | -12°С                         | -8°С                          |                                   |
|   | 16—17 лет           | -16°С  | -15°С                         | -10°С                         |                                   |