

ДОПУСТИМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ МИКРОКЛИМАТА, ПРИ КОТОРЫХ ПРОВОДЯТСЯ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Физическая активность на улице является необходимым компонентом для здоровья и развития ребенка. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выполнение одной из важных задач физического воспитания — совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Польза от пребывания на свежем воздухе доказана научными исследованиями и практикой. Физические нагрузки на свежем воздухе еще эффективнее, поскольку организм тратит больше калорий.

Занятия на открытом воздухе способствуют расширению возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, улучшению деятельности центральной нервной системы и тем самым укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Также ребенок становится более выносливым физически, так как во время занятий на свежем воздухе активно задействованы все группы мышц и связок. Занятия на улице способствуют улучшению аппетита и нормализации сна.

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 и регламентируется СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

В холодный период года в безветренную погоду для детей в возрасте до 12 лет занятия на открытом воздухе могут проводиться при температуре не ниже минус 9 °С, для детей 12-13 лет — не ниже минус 12 °С, 14-15 лет — не ниже минус 15 °С, 16-17 лет — не ниже минус 16 °С.

При наличии ветра допустимая температура воздуха, при которой могут проводиться занятия на открытом воздухе, повышается:

при скорости ветра до 5 м/с для детей в возрасте до 12 лет занятия на открытом воздухе могут проводиться при температуре не ниже минус 6 °С и при скорости ветра 6-10 м/с - при температуре не ниже минус 3 °С,

при скорости ветра до 5 м/с для детей 12-13 лет - не ниже минус 8 °С и при скорости ветра 6-10 м/с - при температуре не ниже минус 5 °С,

при скорости ветра до 5 м/с для детей 14-15 лет - не ниже минус 12 °С и при скорости ветра 6-10 м/с - при температуре не ниже минус 8 °С,

при скорости ветра до 5 м/с для детей 16-17 лет - не ниже минус 15 °С и при скорости ветра 6-10 м/с - при температуре не ниже минус 10 °С.

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в спортивном зале.