

## Об утверждении типовых правил проведения занятия физической зарядкой

Приказ Министра здравоохранения Республики Казахстан от 28 октября 2020 года № ҚР ДСМ-166/2020. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 30 октября 2020 года № 21551.

В соответствии с пунктом 4 статьи 84 Кодекса Республики Казахстан "О здоровье народа и системе здравоохранения" **ПРИКАЗЫВАЮ:**

**Сноска. Преамбула - в редакции приказа Министра здравоохранения РК от 09.06.2023 № 113 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).**

1. Утвердить прилагаемые типовые правила проведения занятия физической зарядкой.

2. Департаменту организации медицинской помощи Министерства здравоохранения Республики Казахстан в установленном законодательством Республики Казахстан порядке обеспечить:

1) государственную регистрацию настоящего приказа в Министерстве юстиции Республики Казахстан;

2) размещение настоящего приказа на интернет-ресурсе Министерства здравоохранения Республики Казахстан после его официального опубликования;

3) в течение десяти рабочих дней после государственной регистрации настоящего приказа представление в юридический департамент Министерства здравоохранения Республики Казахстан сведений об исполнении мероприятий, предусмотренных подпунктами 1) и 2) настоящего пункта.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на курирующего вице-министра здравоохранения Республики Казахстан.

4. Настоящий приказ вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования.

*Министр здравоохранения  
Республики Казахстан*

*А. Цой*

Приложение  
к приказу Министра  
здравоохранения  
Республики Казахстан  
от 28 октября 2020 года  
№ ҚР ДСМ-166/2020

## Типовые правила проведения занятия физической зарядкой

### Глава 1. Общие положения

1. Настоящие Типовые правила проведения занятия физической зарядкой (далее – Правила) разработаны в соответствии с пунктом 4 статьи 84 Кодекса Республики Казахстан "О здоровье народа и системе здравоохранения" и определяют порядок проведения занятий физической зарядкой

**Сноска. Пункт 1 - в редакции приказа Министра здравоохранения РК от 09.06.2023 № 113 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).**

2. Физическая зарядка проводится в организациях в течении рабочего времени.

**3. Исключен приказом Министра здравоохранения РК от 09.06.2023 № 113 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).**

4. В настоящих Правилах используются следующие основные понятия:

1) исходное положение – положение тела, из которого начинается выполнение физического упражнения;

2) физическая зарядка – комплекс физических упражнений для укрепления здоровья ;

3) комплекс физических упражнений – последовательность нескольких упражнений , в которых регламентируются количество подходов, повторений, пауз, частота проведения.

## **Глава 2. Порядок проведения физической зарядки**

5. Помещения, в которых проводится физическая зарядка постоянно поддерживаются в чистоте. Перед началом физической зарядки предварительно проветриваются.

6. На каждого занимающегося в среднем приходится не менее 1,5 м<sup>2</sup> свободной площади помещения, с обеспечением безопасного места.

7. Физическая зарядка проводится в первой половине рабочего дня с продолжительностью не более 10-15 минут.

8. Комплекс физических упражнений следует менять каждые 3-4 недели.

9. Комплекс физических упражнений состоит из разминки, которая длится 2-3 минуты и основной гимнастики.

Разминка состоит из потягивания и (или) плавных наклонов и (или) поворотов головы и туловища и (или) ходьбы на носочках и (или) вращательных упражнений для рук и ног.

Основная гимнастика включает в себя наклоны (как в положении стоя, так и в положении сидя) и (или) приседания и(или) различные вращения частями тела - головой, руками (плечами, локтями, кистями), ногами (бедрами, коленями, стопами).

10. Нагрузку при физической зарядке увеличивают постепенно, регулируя ее путем увеличения или уменьшения числа повторений каждого из упражнений, изменения их скорости и темпа выполнения отдельных упражнений, введения интервалов для отдыха

© 2012. РГП на ПХВ «Институт законодательства и правовой информации Республики Казахстан»  
Министерства юстиции Республики Казахстан