

**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 м2 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