

# Памятка для педагогов

## Как определять у детей степень усталости во время двигательной активности

### Степень усталости ребенка можно определять по внешним признакам:

- Цвету лица (покраснение, побледнение, посинение);
- Мимике;
- Потливости лица, лба;
- Дыханию (дышит ртом, одышка);
- Работе сердца (усиленное сердцебиение);
- Поведению (снижение внимания и интереса, рассеянность, отсутствие усидчивости);
- Ухудшению качества выполняемых движений (потеря ритмичности, снижение скорости, вялость);
- Ухудшению осанки.

#### При небольшой усталости наблюдается:

- легкое покраснение лица,
- спокойное выражение,
- потливость незначительная,
- дыхание несколько учащено, но остается ровным,
- физические упражнения, задания выполняются правильно и быстро,
- общее самочувствие хорошее.

#### При средней усталости наблюдается:

- значительное покраснение лица,
- напряженное выражение,
- явная потливость,
- дыхание резко учащенное,
- выполнение физических упражнений неуверенное.

#### При выраженной усталости:

- снизить дозировку упражнений,
- предоставить кратковременный отдых.

*Инструктор по физической культуре  
Чекунова О.Н.*