**ПАМЯТКА**

**«Признаки утомления ребенка во время физической нагрузки»**

**I допустимая степень утомления**

* Локальное покраснение в области щек.
* Незначительное потоотделение.
* Учащенное дыхание (до 22–26 вд./мин на равнине, до 36 вд./мин при подъеме в гору).
* Внимание не нарушено, четкое безошибочное выполнение указаний.
* Координация действий не нарушена, четко выполняются упражнения.
* Мимика спокойная.
* Эмоциональный подъем, ощущение «мышечной радости», отсутствие жалоб на боль.
* Пульс 110–150 уд./мин.

**II степень утомления, требующая снижения нагрузки**

* Диффузное покраснение лица и плечевого пояса, конечностей.
* Увеличенное потоотделение выше пояса.
* Учащенное дыхание (до 36–46 вд./мин), поверхностное.
* Внимание нарушено, снижен интерес к окружающему, возможно возбуждение или вялость, отвлечение от хода занятия.
* Нарушена координация движений, неточность при выполнении упражнений, отказ от выполнения упражнений.
* Мимика напряжена.
* Жалобы на мышечные боли, усталость, одышка, учащенное сердцебиение.
* Пульс 160–150 уд./мин.