Консультация для воспитателей

**Внешние признаки утомления**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Признаки | Утомление | Переутомление |
| Покраснение лица и шеи | Небольшое покраснение | Резкое покраснение, побледнение. |
| Выражение лица | Равнодушное, спокойное | Грустное, усталое, напряженное |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное, сменяющееся беспорядочным дыханием. |
| Потоотделение | Незначительное | Выраженное |
| Внимание | Неточное выполнение инструкции | Не выполнение инструкции.  Воспринимаются только громкие команды. |
| Общий вид | Активный, бодрый | Пассивный, сутулый, плечи опущены. Двигательное возбуждение. |
| Движения | Задание выполняет чётко | Жалобы на усталость, отказ от выполнения задания. |
| Состояние ребенка | Жалоб нет. Хорошее. | Жалобы на усталость, отказ от выполнения заданий. |

Любое занятие, вызывает утомление у ребёнка. По степени его выражения можно судить о нагрузке и при необходимости корректировать её. Небольшая степень утомления обязательна. При наличии у отдельных детей признаков средней степени утомления нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторить упражнений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых, больше дать дыхательных упражнений).