

САМОКОНТРОЛЬ

- подсчёт частоты сердечных сокращений перед уроком, после каждой части занятия и после урока;
- внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка	Степень выраженности утомления		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное	Значительное покраснение лица, выражение его напряжённое	Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость (выделение соли на коже, майке)
Характер дыхания	Несколько учащённое, ровное	Резко учащённое	Резко учащённое, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие	Хорошее	Усталость	Головокружение шум в ушах, головная боль, тошнота

На занятиях должна быть небольшая степень утомления, это вызывает тренирующий эффект

- интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление;