

## Які зовнішні ознаки втоми в дитини

Ознаки та стан	Ступінь прояву втоми	
	Невеликий	Середній
Забарвлення шкіри обличчя, шиї	Невелике почервоніння, спокійний вираз обличчя	Значне почервоніння, напружений вираз обличчя
Спітнілість чола, щік, голови, спини	Незначна	Виразна спітнілість обличчя
Спосіб і ритмічність дихання	Часте, помірне через ніс або рот	Часте, різке, поява задишки
Рухи	Жваві, чіткі	Невпевнені, нечіткі
Рухова активність	Незначно сповільнена	Моторика збуджена або, навпаки, загальмована; млявість чи надмірна рухливість
Дисципліна	Дотримання правил поведінки, виконання команд із незначною затримкою	Порушення правил поведінки, ігнорування вказівок або пряма відмова
Рівень дитячої уваги, інтересу	Достатній, помірний, епізодичний	Епізодичний, низький
Самопочуття	Добре, скарг немає	Скарги на втому, відмова продовжувати завдання

**Примітка.** Інформацію подано відповідно до листа МОН «Щодо організації медико-педагогічного контролю на заняттях з фізкультури в закладах дошкільної освіти» від 12.12.2019 № 1/9-765.