**Как распознать признаки переутомления у ребенка**

 Все мы знаем, что такое переутомление и как его распознать у себя. Но с детским переутомлением дела обстоят куда сложнее.

 Для переутомления ребенка не характерны признаки, знакомые взрослому человеку. Детский организм не знает, что такое «переутомиться», любое состояние воспринимается как данное и нормальное. Вы спрашиваете ребенка: «Как себя чувствуешь?», в ответ слышите бодрое «хорошо», и на этом вроде можно было успокоиться.

Но иногда все же стоит провести перепроверку (в интересной игровой форме, конечно).

 Представляем вашему вниманию простой, доступный и крайне показательный тест Руфье – Диксона.

Эта методика позволяет обнаружить у ребенка физическое переутомление. А для его проведения вам понадобится только секундомер.

1. Замерьте пульс ребенка из положения «сидя» в течение 15 секунд в состоянии покоя после 5-минутного отдыха. *Запишите результат Р1*.
2. Пусть ребенок сделает 30 приседаний за 45 секунд. Снова замерьте пульс за 15 секунд. *Запишите результат Р2*.
3. Одна минута отдыха.
4. Снова замеряем пульс 15 секунд. *Запишите результат Р3*.

Подсчитайте индекс Руфье по формуле: (4\* (Р1+Р2+Р3)/10 и зафиксируйте результат.

Оцените полученные показатели, воспользовавшись нашей таблицей.

Индекс Руфье

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7-8 лет** | **9-10 лет** | **11-12 лет** | **13-14 лет** | **15-18 лет** | **Оценка результата** |
| <6 | <4.5 | <3 | <1.5 | <0.5 | отлично |
| 6.5-11 | 5-9.5 | 3.5-8 | 2-6.5 | 0.5-5 | хорошо |
| 12-16 | 10.5-14.4 | 9-13 | 7.5-11.4 | 6-10 | удовлетворительно |
| 17-21 | 15.5-19.5 | 14-18 | 12.5-16.5 | 11-15 | слабо |
| >21 | <19.5 | <18 | <16.5 | <15 | неудовлетворительно |

Проводите тестирование раз в неделю. Научите ребенка самостоятельно измерять свой пульс, совместно ведите табличку самоконтроля и, главное, сможете предотвратить переутомление!

#мойспорт #детскоепереутомление #детииспорт