***Физическая готовность к школе***

Народная мудрость гласит: «В здоровом теле- здоровый дух». И это действительно так. Учёба в школе потребует от малыша колоссальных физических сил: рано вставать, проводить пять-шесть часов за партой (что для ребёнка непривычно и крайне тяжело, так как требует сил не только на то, чтобы слушать учителя, но и на то, чтобы подавлять природную активность). Прибавьте к этому недостаток воздуха в переполненных школьных помещениях, двухчасовые домашние задания, отсутствие привычного с садика дневного сна, посещение кружков и вы поймёте, что здоровье у первоклассника должно быть не просто хорошее, а очень хорошее.

Физическая готовность к школе- это не что иное как соответствие роста, веса и объёма грудной клетки возрастным нормам.

Отлично, если у ребёнка первая группа здоровья: ему по плечу нагрузки гимназических классов, с их максимально насыщенным учебным планом.

При второй группе здоровья уже следует задуматься, отдавать ли ребёнка в класс с углубленным изучением отдельных предметов. Кроме того, необходимо очень внимательно отнестись к выбору дополнительных кружков.

Третья и четвёртая группы здоровья требуют тщательно продуманного выбора нагрузок для ребёнка.

К началу обучения в школе ребёнок должен знать основные правила и владеть первичными навыками игры в футбол, баскетбол, настольный теннис. Он должен уметь передвигаться на лыжах и коньках, держаться на воде. Хорошее физическое развитие, выражающееся в общей координированности, ловкости, выносливости станет прекрасной основой для успешного обучения в школе.