

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ ПЕРЕД ВСТУПОМ ДО  
ШКОЛИ В СИСТЕМІ «ДОШКІЛЬНИЙ ЗАКЛАД – СІМ'Я – ШКОЛА»**

**Олександра Дубогай**  
Київ

*В статті розкриваються питання діагностики та можливості своєчасної корекції «рухового» віку дитини до навчання у школі засобами фізичної культури. Визначені рухові тести–вправи, біомеханічно спорідненні зі структурою рухів, характерних для навчальної діяльності дитини, що дозволяє батькам та вихователям своєчасно впроваджувати їх у процес виховання з метою поліпшення адаптаційні можливостей організму школярів перших класів до навчання, гармонійно формувати їх інтелектуально та фізично. По-новому, з позицій особисто-орієнтовного підходу розглядаються критерії можливостей оцінювання рівня фізичної підготовленості дітей в умовах сім'ї, що являється значущим стимулюючим фактором для батьків щодо сумісних занять фізичними вправами. Ефективний розвиток профілактичних та інших технологій, спрямованих на поліпшення фізичного і психічного здоров'я дітей і поліпшення процесу адаптації до навчання залежить від організації рекреаційного та освітнього середовища в системі освіти дошкільних установ і шкіл.*

*Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, система «дошкільний заклад – сім'я – школа», рухові тести-вправи, фізична підготовка.*

Удосконалити і зміцнити здоров'я дітей можливо тільки шляхом комплексного поєднання педагогічних, медичних та соціальних завдань з урахуванням індивідуальних особливостей росту та розвитку дитини в різні вікові періоди.

Сучасна концептуальна основа гармонійного розвитку дітей полягає у формуванні рухових можливостей і інтелектуальної сукупності, яка базується на своєчасному оволодінні життєво необхідними руховими уміннями та навичками відповідно віку дитини, розвитку рухових якостей та адекватній психо-фізичній сформованості органів та функціональних систем організму. Однак, за цими досягненнями не видно рівня розвитку особистості як дошкільника так і молодшого школяра з його інтересами, потребами, прагненнями. У процесі фізичного виховання не враховується, що показники сили, швидкості, витривалості дитини – це тільки зовнішня сторона, яка не завжди обумовлена внутрішнім психофізичним станом дитини. Між тим, не викликає сумніву, що гармонійний фізичний розвиток і здоров'я дитини необхідно розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням її особистості та індивідуальності.

Ріст та розвиток дітей, їх оздоровлення, створення умов для раціонального режиму дня, доцільного співвідношення розумових і фізичних навантажень найбільш оптимально здійснювати на основі особисто орієнтовного підходу до виховання дитини.

Головна цінність особисто-орієнтованого виховання – сама дитина, рівень її фізичної і загальнолюдської культури. Звідси випливає сутність фізичного виховання як діяльності, яка органічно знайома дитини як вид рухового розвитку, що формує і підтримує гармонійність її росту і вдосконалення, стимулює її індивідуальне різнобічне формування. У відповідності з домінуючими у психології концепціями, індивідуальні риси людини відображають її здібності, що відрізняє її від інших людей. Між тим, характерно, що індивідуальні особливості обумовлюють не всі здібності, а лише ті з них, які визначають успішність реалізації окремо визначеної діяльності.

Необхідно відмітити, що у зв'язку з вище означеним, у наступний час особливе значення приділяється гуманістичному підходу до процесу як виховання, так і освіти дітей та молоді. Гуманістичний підхід у вихованні передбачає визначення адекватного змісту, ефективного співвідношення засобів та методів на основі урахування індивідуальних особливостей психо-фізичного стану кожної дитини.

Метою гуманістичного виховання є не тільки прагнення формулювати, але і знайти, підтримати, розвинути індивідуальність, виховати механізми самореалізації,

самозахисту, самовиховання, потрібні для становлення особистості та її взаємодії з іншими, з природою, культурою, цивілізацією. Дана обставина дає змогу кожній дитині реалізуватися, бути поміченою.

Означений підхід спирається, перш за все, на розкриття інтересів самої особистості дитини, стимулює особливості потреби допомогти їй як індивідууму виявити свій потенціал, внутрішні резерви здоров'я та фізичного стану. Гуманістичний підхід до особистості дитини у процесі виховання, особливо її рухових умінь та навичок, формування рухових якостей організму має забезпечити розвиток такого рівня свідомості, який би спонукав до самопізнання своїх фізичних можливостей і фізичної самовдоскональності.

Гуманістичне фізичне виховання дошкільнят та молодших школярів повинно будуватись у двох напрямках.

**ПЕРШИЙ** – це переважно соціалізація дитини, яка готується до навчання у першому класі загальноосвітньої школи і спрямована на максимальну фізичну адаптацію дитини у суспільстві.

**ДРУГИЙ** – це максимальне розкриття особистісного рівня розвитку фізичної підготовленості організму та особистісних фізичних здібностей і задатків дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей росту та розвитку, інтересів до фізичних навантажень певної рухової структури, рівень психофізичних і рухових можливостей організму.

Розуміння цілей та змісту занять фізичними вправами дає змогу як батькам дитини так і вчителю-класоводу доцільно спрямовано керувати вдосконаленням техніки виконання рухових навичок дитини у процесі навчання і виховання. Адже загальна фізична культура кожної особистості передається через навички, вміння, знання, а засвоюється через зміст.

Якість знань, рухових умінь та навичок перед вступом дитини до першого класу школи – один із критеріїв майбутнього особистісного розвитку школяра.

Принципово важливо, що психолого-педагогічні моменти фізичного вдосконалення організму дошкільника впливають лише через предмет діяльності. Основою є положення до психолого-педагогічного трактування, за яким фізичне вдосконалення організму як дошкільника, так і молодшого школяра є не тільки метою, а й одночасно процесом та наслідком взаємодії вихователів дошкільних закладів, вчителів початкових класів, батьків і дітей, тобто вихователів та вихованців.

Завдання школи і батьків – допомогти «склеюванню» особистості. Одним з найефективніших методів вирішення цього завдання є навчання дитини керувати своїм тілом. Багато дітей сьогодні перед вступом до першого класу школи виявляють інтелектуальні здібності. В їхній голові різноманітні знання з іноземних мов, володіння комп'ютером тощо, від конструкції гальма до законів термодинаміки. Але ці абстрактні знання мертві, вони не допомагають дитини розібратися у довкіллі, у собі. Невміння рухатись означає невідання пізнати навколишній світ, тому такі знання є односторонніми. Так, є великі та незграбні дорослі, котрі блискуче вміють маніпулювати абстрактними символами, але це не допомагає їм позбутися страху перед життям.

Основою гармонійного росту та розвитку дитини на етапі «дошкільний навчальний заклад – навчання у першому класі загальноосвітньої школи» може бути ефективне використання засобів фізичної культури, як у період навчання, так у і домашніх умовах. Завданням такої роботи є визначення ефективних засобів педагогічного впливу на формування спеціально спрямованої до навчальної діяльності, фізичного вдосконалення організму молодших школярів. Завданням такої роботи є визначення ефективних засобів психолого-педагогічного впливу на формування навичок здорового способу життя дітей в системі «дошкільний заклад – сім'я – школа» на основі опрацювання принципів «батьки – вихователі – вчителі – партнери», який є інтегруючим у вихованні і навчанні дітей як у дошкільному закладі, так і початковій школі.

Сьогодні загальновідомо, що фізичне виховання дітей і молоді повинно виявлятися у таких сферах як здоров'я, рухові і психо-фізичні можливості, культура рухів, потреба і навичка у здоровому способу життя. Особливістю психофізіології дитини є те, що вона гостро реагує на всі зміни довкілля, тому надзвичайно актуальними стають

нові науково-практичні підходи до збереження і зміцнення здоров'я дітей, починаючи з їх періоду раннього дитинства і, особливо, на етапі вступу до молодших класів загальноосвітньої школи.

Дана обставина обумовлюється тим, що у ході досліджень нами було встановлено, що близько 38-42 % дітей приходить у 1-й клас з тими чи іншими відхиленнями у стані здоров'я, а наприкінці навчання, при випуску зі школи їх кількість збільшується майже до 83 % відносно загальній кількості учнів. Напрошується висновок, що освітні установи здоров'я дітям не дають, а навіть навпаки. Звичайно, охорона здоров'я дітей та підлітків – проблема комплексна і зводити всі аспекти її тільки до навчального закладу було б неправомірно.

Між тим, проведений нами аналіз структури захворюваності школярів переконливо свідчить, що в міру навчання у школі зростає кількість хвороб органів травлення, дихальних, порушень постави, захворювання очей, нервово-психічних розладів та інше. Подібні стани здоров'я не тільки результат тривалого несприятливого впливу соціально-економічних і екологічних чинників, але і низки таких психологічних факторів, як:

- ранній початок дошкільного систематичного навчання;
- невідповідність програм і технологій навчання функціональним і віковим особливостям учнів, недотримання елементарних фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчального процесу;
- масова безграмотність батьків у питаннях підтримки та збереження здоров'я дітей засобами систематичних занять фізичними вправами у сім'ї, як основи підтримки та укріплення здоров'я;
- інтенсифікація навчального процесу;
- стресова тактика авторитарної педагогіки;
- недостатня кваліфікація педагогів в компетенції створення здоров'язбережувального середовища у процесі технології навчання.

Означені темпи погіршення здоров'я дошкільнят та школярів різних вікових груп в динаміці виховання та навчання обумовлюють необхідність пошуку нових підходів до організації та управління навчально-виховним процесом як у дошкільному навчальному закладі, так і у загальноосвітній школі. Базисною основою оптимізації гуманістичних підходів є формування як у дитини в умовах сім'ї та дошкільного навчального закладу, так і у молодших школярів у період їх навчання у школі розвитку формування теоретичних знань та практичних навичок, реально демонструючих рівень знань умінь щодо корекції здоров'я згідно віку дитини, психо-фізичних можливостей її організму, відповідних соматотипу та рівню належного для цього періоду росту, фізичного та рухового розвитку. Суттєвим фактором завдань цього періоду є не тільки теоретичні знання про значущість впливу систематичних занять фізичними вправами на підростаючий організм, але і те, щоб у дітей з дошкільних років була вихована потреба у якісному їх виконанні і своєчасному використуванні у майбутній життєдіяльності. Знання, вміння і навички – це, за Сократом, «пошук самого себе у світі».

Нами було враховано, що психолого-педагогічні моменти розвитку фізичної підготовки школярів до навчання у школі як в умовах дошкільного закладу, так і сім'ї були продуктивними лише за умов предметної діяльності. Системотворюючим був підхід, за якого гармонійний фізичний розвиток та рівень фізичної готовності до навчання у школі були одночасно як процесом, так і наслідком цілеспрямованої взаємодії батьків, дітей та вчителів початкової школи, тобто вихователів і вихованців. Між тим, у сучасному освітянському просторі чітко простежуються різні інновації, характерною ознакою яких є глобальна «психологізація», за якої всі зусилля як батьків, так і вихователів дошкільних закладів, а також педагогічної ланки початкової школи в основному зосереджені на інтелектуальному розвитку дитини її пам'яті, уваги. Натомість, практично ігнорується фізичний розвиток, фізична підготовленість організму дитини, фізіологічні можливості рівня її своєрідної адаптації до статичного компоненту рухової активності, пов'язані з виконанням навчального навантаження переважно сидячи за партою чи робочим столом.

Між тим, необхідно означити, що для формування фундаменту здоров'я, фізичного вдосконалення організму дитини принципово важливий режим життя першого та

другого семиріччя дитини, для яких характерно активне дозрівання тілесної організації дітей. Давні люди у своїх культурах розвитку окреслювали ці періоди як визначально значущі і, практично, до наступного часу кожний народ має свою етнічно обумовлену розвивальну культуру рухів. Розмаїття етнічних культур не може приховати їх головної мети – ретельне культивування значущості тіла дитини, гармонійності форм його тіла будови, фізичної досконалості, різнобічного розвитку організму як основ майбутніх духовних якостей людини. Даоський мудрець казав: «Не підготовлене тіло не може стати середовищем зародження вищої мудрості і духовної досконалості».

Отже, акцент у формуванні фізичного розвитку, психологічної та фізичної підготовки дітей до навчання у школі зміщується у бік активного симбіозу вихователів дошкільного закладу, батьків і самої дитини за рахунок не тільки теоретичних знань про значущість здорового способу життя, але і цілеспрямованої активної фізичної підготовки дітей з метою попередньої адаптації їх організму до зниження рівня рухової активності, малорухомого способу життя та статичного навантаження на організм під час сидіння за партою та приготуванням уроків при вступі до першого класу школи. Недостатнє розкриття цих питань не тільки гальмує створенню цілісної теорії розвитку взаємовиховання в системі «дорослий-дитина» з основ формування здорового способу життя, але і негативно позначається на освоєнні вихователями, методистами, а також батьками широкого діапазону науково обґрунтованих рекомендацій, які сприяють розвитку у дошкільнят та учнів початкових класів прагнення до систематичних занять фізичними вправами як одного із засобів гармонійного росту і розвитку особистості.

На основі аналогічності співставлення біомеханічного навантаження м'язів тулуба при виконанні певних фізичних вправ та найбільш часто зустрічаючихся у дітей поз та рухів під час статичного довготривалого сидіння за партою, столом і т. д. нами були визначені відповідні по структурі виконання рухові вправи, систематичне виконання яких на протязі певного періоду часу дозволить кожній дитині поступово, додаючи кожний день при виконанні фізичних вправ по одному повторенню, соматично, фізично та психологічно підготувати свій організм до навчання у школі. Означений підхід визначення фізичних можливостей дитини до навчання у школі на основі приведених нижче вправ-тестів, які проводять учитель та психолог під час подання документів та перевірки рівня її інтелектуальної підготовки не тільки діагностично звертає увагу батьків і дітей на фізичні можливості організму кожної дитини, але і дозволяє своєчасно за рахунок систематичного виконання спеціально запропонованих фізичних вправ на протязі літа підготувати їх до специфічної адаптації щодо статичного компонента життєдіяльності, пов'язаного з інтенсивністю навчального процесу, своєрідністю соціально-економічних та екологічних умов існування.

Таблиця 1

**Тести - вправи фізичної підготовленості дитини до навчання у початковій школі**

<b>Характеристика тестів - вправ фізичної підготовленості до навчання</b>	
<b>Вправи</b>	<b>Характеристика рухових якостей</b>
1. Стрибок в довжину з місця, см	Швидкісно-силова підготовка до адаптації навчання в школі
2. Кидки м'яча об стіну і ловля з відстані 1 м за 30 с (раз)	Розвиток м'язів кисті до оволодіння навичками допоміжних предметів, необхідних при навчанні письму, малюванню, музиці, вишиванню, ліпці та інше
3. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, раз	Розвиток м'язів тулуба для підтримки нормальної постави при тривалому сидінні за партою, столом, при заняттях музикою, за комп'ютером, малюванні та інше
4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз	Розвиток сили рук для носіння портфеля, інших фізичних навантажень або самозахисту, особистісного самоствердження

5. Стрибки зі скакалкою до втоми, раз	Розвиток загальної спритності та координації рухів при роботі з допоміжним предметом з метою поліпшення розумової працездатності організму, його загальної витривалості до розумових та фізичних навантажень
---------------------------------------	--

Для об'єктивної оцінки рівня фізичної підготовленості організму дитини до навчання у школі, педагогам і психологам під час приймальної комісії при подачі документів дітей до вступу у перший клас пропонується, окрім перевірки навичок читання та рахування визначити за допомогою підготовлених завчасно м'яча, скакалки та коврика координацію рухів дитини, її спроможність у процесі навчальної діяльності користуватися допоміжними предметами (олівець, ручка, пензель комп'ютер, музикальний інструмент та інше).

Після виконання дитиною рухових тестів-завдань батьки та вчителі приймальної комісії мають змогу визначити за допомогою спеціально вивішених таблиць, що характеризують нормативи фізичної підготовленості дитини до навчання у молодших класах (табл. 2) та індивідуальний рівень її рухового розвитку (табл. 3), встановивши реальний рівень «руховий» вік дитини. Нами встановлено, що відповідність результатів рухових тестів нормативним вимогам тісно взаємопов'язана з потенціальними адаптаційними можливостями організму дитини до навчання, особливо на етапі першого класу.

Таблиця 2

**Нормативи фізичної підготовленості до навчання у молодших класах школи**

№	Вправи	Вік			
		6	7	8	9
1.	Стрибок у довжину з місця (см)	90	100	115	125
2.	Кидки м'яча об стінку та його ловля з відстані 1 м протягом 30 с (разів)	19	22	24	26
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	6	9	12	15
4.	Стрибки через скакалку до втоми (разів)	24	40	60	85
5.	Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на підлозі	20	35	45	55
6.	Максимальна кількість присідань, руки вперед, до втоми (разів)	40	60	80	100

Визначення батьками індивідуального профілю «рухового» віку дитини та об'єктивна наочна його оцінка не тільки стимулює їх своєчасно допомогти дитині на протязі літнього періоду фізично підготуватись до навчання у школи, але і сприяє психологічному більш тісному контакту між дитиною і батьками.

Встановлено, що більшість дітей розпочинають навчання у школі фізично не готовими до нього. Як наслідок, у дітей першого класу вже в середині осіннього семестру спостерігається погіршення постави, зору, відмічаються скарги на біль у правому підбер'ї, трапляються часті гострі респіраторні інфекції, спостерігається психологічна неврівноваженість, тривожність, поганий апетит та сон.

Таблиця 3

**Оцінка індивідуального профілю «рухового» віку дитини**

Індивідуальний рівень рухового розвитку дошкільнят								
Вік	Оцінка в балах	Тести вправи					Сума набраних балів	Фактичний віковий рівень фізичної підготовленості
		Стрибки з місця	Кидання м'яча	Піднімання тулуба в сід	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Стрибки зі скакалкою		
3 роки	1	65	0	1	1	0	0-5	Низький
	2	68	1	2	2	0	6-10	Нижче сер.
	3	70	2	3	3	0	11-15	Середній
	4	72	3	4	4	0	16-20	Вище сер.
	5	74	4	5	5	0	21-25	Високий
4 роки	6	75	5	6	6	0	26-30	Низький
	7	77	6	7	7	0	31-35	Нижче сер.
	8	80	7	8	8	0	36-40	Середній
	9	81	8	9	9	0	41-45	Вище сер.
	10	82	9	10	10	2	46-50	Високий
5 років	11	83	10	11	11	3	51-55	Низький
	12	84	11	12	12	4	56-60	Нижче сер.
	13	85	12	13	13	5	61-65	Середній
	14	87	13	14	14	6	66-70	Вище сер.
	15	90	14	15	15	7	71-75	Високий
6 років	16	91	15	16	0	8	76-80	Низький
	17	95	16	17	1	10	81-85	Нижче сер.
	18	105	17	18	2	12	86-90	Середній
	19	115	18	19	3	14	91-95	Вище сер.
	20	120	19	20	4	18	96-100	Високий
7 років	21	125	20	21	5	22	101-105	Низький
	22	130	21	22	6	24	108-110	Нижче сер.
	23	135	22	23	7	28	111-115	Середній
	24	140	23	24	8	32	116-120	Вище сер.
	25	145	24	25	9	36	121-125	Високий

Дана обставина чітко окреслює, що до нагальних завдань як дошкільного закладу, так і загальноосвітньої школи належить впровадження, в першу чергу, технологій, які базуються на орієнтовних кількісних та якісних критеріях своєчасної оцінки адаптаційних можливостей організму дітей до спрямованих факторів зовнішнього середовища (соціальна адаптація до дитячого колективу, неадекватних розумових та фізичних навантажень, психологічних стресів, харчування, екологічних факторів). Психолого-педагогічною квінтесенцією технологій підтримки та збереження здоров'я дітей першого і другого семиріччя життя є управління його зміцненням засобами фізичної культури на основі своєчасної оцінки індивідуального «рухового» віку та відповідної адекватної його корекції у дошкільному закладі та сім'ї, що загалом буде сприяти гармонійності інтелектуального та фізичного розвитку дитини, підвищенню адаптаційних резервних можливостей її організму.

Особливою умовою даного процесу має бути забезпечення збалансованого достатнього обсягу рухової активності кожної дитини, система оздоровчо-виховної роботи в дошкільному закладі, сім'ї та загальноосвітній школі. Ефективність розвивальних, профілактичних та інших технологій, спрямованих на поліпшення фізичного та психічного здоров'я дітей та поліпшення процесу їх адаптації до навчання залежить саме від організації оздоровчо-виховного середовища в освітній системі дошкільного закладу та школи. Індикатором може бути оцінка адаптації дитини за результатами зміни її психофізичних параметрів, частоти захворюваності та динаміки зміни фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Об'єктивним критерієм оздоровчо-виховного процесу, на думку вчених є показники, які характеризуються наступними ознаками: бажанням дитини вчитися після закінчення навчального року; дитина може (уміє) вчитися; дитина має фізичні сили вчитися; їй добре, цікаво, комфортно у загальноосвітньому закладі.

#### Література:

1. Аганянц Е. К. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей : Учеб. пособие / Е. К. Аганянц, Е. М. Бердичевская, Е. В. Демидова – Краснодар : КГАФК, 1999. – 72 с.
2. Дубогай О. Д. Щоденник зміцнення здоров'я дошкільника / О. Д. Дубогай. – // Початкова школа. Бібліотека. – 2000. – 24 с.
3. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і

студентської молоді / Р. Т. Раєвський, В. Г. Ареф'єв, М. Д. Зубалій та ін // Початкова школа. – 1994. – № 8. – С. 50-54.

4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. / Т. Ю. Круцевич – К. : Олимпийская литература – 1999. – 232 с.

#### *References:*

1. Aganiantc E. K. Fiziologicheskie osobennosti razvitiia detei, podrostkov i iunoshei : Ucheb. posobie / E. K. Aganiantc, E. M. Berdichevskaia, E. V. Demidova – Krasnodar : KGAFK, 1999. – 72 s.

2. Dubohai O. D. Shchodennyk zmitsnennia zdorovia doshkilnyka / O. D. Dubohai. // Pochatkova shkola. Biblioteka. – 2000. – 24 s.

3. Kontsepsiia natsionalnoi systemy fizychnoho vykhovannia ditei, uchnivskoi i studentskoi molodi / R. T. Raievskyi, V. H. Arefiev, M. D. Zubalii ta in // Pochatkova shkola – 1994. – # 8. – S. 50-54.

4. Krutcevich T. Iu. Metody issledovaniia individualnogo zdorovia detei i podrostkov v protsesse fizicheskogo vospitaniia. / T. Iu. Krutcevich – K. : Olimpiiskaia literatura – 1999. – 232 s.

*В статье раскрываются вопросы диагностики и возможности своевременной коррекции «двигательного» возраста ребенка к обучению в школе средствами физической культуры. Определены двигательные тесты-упражнения, биомеханически родственные со структурой движений, характерных для учебной деятельности ребенка, что позволяет родителям и воспитателям своевременно внедрять их в процесс воспитания с целью улучшения адаптационных возможностей организма школьников первых классов к обучению, гармонично формировать их интеллектуально и физически. По-новому, с позиций личностно-ориентированного подхода рассматриваются критерии возможностей оценки уровня физической подготовленности детей в условиях семьи, что является значимым стимулирующим фактором для родителей. Эффективное развитие профилактических и других технологий, направленных на улучшение физического и психического здоровья детей и улучшения процесса адаптации к обучению зависит от организации рекреационного и образовательной среды в системе образования дошкольных учреждений и школ.*

*Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, система «дошкольное учреждение – семья – школа», двигательные тесты-упражнения, физическая подготовка.*

*Relevance of research set out in Article determined by the importance of physical education of the child in the formation of his mental and physical development and opportunities for children to learn in school.*

*At the present stage of research objectively argue that the physical education of the child, especially at the stage of preschool age before entering the first grade and the beginning of secondary school education in a number of important problems of life harmonious – training, education and development.*

*The article deals with the issues of diagnosis and the possibility of timely correction of «motor» age of the child for school means of physical training.*

*Defined motor test-exercises biomechanically related to the structure of the movements characteristic of educational activity of the child, which allows parents and caregivers in a timely manner to implement them in the process of education in order to develop and improve the adaptive capacity of the organism first grade schoolchildren in learning, harmonious shape them intellectually and physically.*

*Key words: health savings technologies, the system «pre-school – family – school», defined motor test-exercises, physical training.*