

Turinys

Pratarmė	3
I skyrius	
Vaikų fizinio ugdymo istorijos bruožai ir šiuolaikinė būklė	9
1. Fizinio ugdymo esmės samprata	9
2. Šiuolaikiniai ikimokyklinukų fizinės būklės tyrimai	16
3. Lietuvos vaikų fizinė būklė	21
II skyrius	
Vaikų fizinės būklės gerinimas remiantis natūraliu aktyvumu	32
1. Vaikų fizinio vystymosi dinamika	32
2. Fizinio vystymosi ypatybės	37
3. Greitumas	41
4. Ištvėrmė	47
5. Jėga	51
6. Judesių tikslumo ir koordinacijos ugdymas	65
III skyrius	
Fizinis vaiko rengimas mokyklai	76
1. Fizinio rengimo mokyklai svarba	76
2. Smulkiosios muskulatūros veiksmų formavimo ypatumai	79
3. Rankų tremoras	83
4. Smulkiosios muskulatūros fizinių ypatybių lavėjimas	89
5. Rankų motorikos lavinimas	93
6. Taisyklingos kūno laikysenos ugdymas	98
7. Fizinio aktyvumo įtaka vaikų sveikatai	101
IV skyrius	
Vaikų fizinio ir protinio vystymosi ryšiai	110
1. Protinis vystymasis	110
2. Daiktų savybių priskyrimo duotiems etalonams suvokimo lygis	112
3. Modeliavimo percepcinių veiksmų įvaldymo lygis	120
4. Identifikacijos veiksmų įvaldymo lygis	126
5. Vaizdinio mąstymo lygis	129
6. Loginio mąstymo lygis	135
7. Prielaidos mokomajai veiklai	142
8. Vaikų fizinio ir protinio vystymosi harmonija	144
9. Psichomotorinių funkcijų tyrimas	148

V skyrius

Kūno kultūra — harmoningos asmenybės ugdymo sudėtinė dalis	155
1. Harmoningos asmenybės ugdymas	155
2. Fizinio ugdymo principai	158
3. Svarbiausi reikalavimai mažųjų kūno kultūrai	160
4. Kūno kultūros sveikatingumo higieninės priemonės	168
5. Motorikos ugdymo priemonės	170
6. Fizinis krūvis	174
7. Kūno kultūros formos vaikų darželyje	177
8. Kūno kultūros organizavimas vaikų darželyje	179
9. Sporto aikštelės išplanavimas	182
10. Vaikų fizinis ugdymas šeimoje	184
11. Fizinio parengimo įvertinimas	187
Pabaiga	193
Literatūros sąrašas	197
Dalykinė ir asmenvardžių rodyklė	201