

# Turinys

Pratarmė .....	5
SVEIKATOS IR FIZINIO AKTYVUMO SAMPRATA .....	7
VAIKŲ FIZINIS AKTYVUMAS .....	9
OPTIMALUS JUDESIŲ KIEKIS .....	12
BIOMEDICININĖS FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO PRIELAUDOS .....	15
Biologinis ir chronologinis amžius .....	15
Vaiko motorikos raida .....	17
Fizinis pajėgumas ir fizinės ypatybės .....	21
Žmogaus fiziologinės raidos dėsniumai .....	23
Fizinio aktyvumo įtaka sveikatai .....	32
Aktualios vaikų sveikatos problemos .....	34
SOCIALINIAI IR HIGIENINIAI FIZINIO AKTYVUMO ASPEKTAI .....	39
Socializacijos proceso ypatybės .....	39
Bendruomenės fizinio aktyvumo skatinimas .....	45
Fizinis aktyvumas – sveikos gyvensenos ugdymo komponentas .....	46
Sveikatos stiprinimas kūno kultūros priemonėmis .....	47
Higieniniai kūno kultūros pamokų aspektai .....	53
Medicininės fizinio pajėgumo grupės .....	57
Fizinis aktyvumas ir higieniniai ugdymo proceso organizavimo aspektai .....	60
Literatūra .....	63