

TURINYS

PRATARMĖ / 7

ĮVADAS / 10

I. FIZINIS AKTYVUMAS KAIP DAUGIAFUNKCIS SVEIKATĄ STIPRINANTIS VEIKSNYS / 23

- 1.1. Sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo sąvokos / 23
- 1.2. Sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo sampratos apibrėžtys ir rūšys / 28
- 1.3. Žmogaus kūnas – dvasios buveinė / 32
- 1.4. Aktyvus, sveikas ir fiziškai pajėgus žmogus – siektinas ugdymo tikslas / 34
- 1.5. Fizinis aktyvumas – žmogaus ugdymo vertybė / 37
- 1.6. Lietuvos vaikų fizinio aktyvumo mokslinių tyrimų raida / 43

II. VAIKŲ FIZINĮ AKTYVUMĄ LEMIANTYS VEIKSNIAI IR MEDIJINIS UGDYMAS / 51

- 2.1. Sveikatą stiprinantį fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai / 51
- 2.2. Mokinių fizinis aktyvumas ir medijinis ugdymas / 59

III. VAIKŲ SVEIKATĄ STIPRINANČIO FIZINIO AKTYVUMO RAIŠKA IR PEDAGOGO KOMPETENCIJA / 68

- 3.1. Mokinių, baigiančių pagrindinę mokyklą, fizinio aktyvumo raiška laisvalaikiu – įgytų mokykloje kompetencijų požymis / 68
- 3.2. Kūno kultūros mokytojų nuomonė apie vaikų fizinio aktyvumo raišką ir ugdymo strategijos / 90

IV. VAIKŲ SVEIKATĄ STIPRINANČIO FIZINIO AKTYVUMO PLĖTOTĖS GALIMYBĖS VISUOMENĖS POKYČIŲ KONTEKSTE / 100

- 4.1. Vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo didinimas / 100
- 4.2. Kūno kultūros mokytojo vaidmuo sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo vyksme / 110
- 4.3. Sveikatą stiprinanti dienotvarkė ir fizinis aktyvumas / 122
- 4.4. Fizinio aktyvumo didinimas šeimoje / 131
- 4.5. Pedagoginis tėvų švietimas – sėkmingo, sveiko ir aktyvaus vaikų gyvenimo būdo prielaida / 139

V. VERTYBĖMIS ĮPRASMINTO VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO

UGDYMO KONCEPCIJA / 148

- 5.1. Olimpinės vertybės ir idealai – vaikų dorovinių vertybių ugdymo fizine veikla pamatas / 148
- 5.2. Vaikų motyvacijos sportuoti visą gyvenimą ugdymas / 155
- 5.3. Vaikų fizinio aktyvumo ir sveikatos mokymo metodai / 165
- 5.4. Sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo optimizavimas neformaliojo būdu / 181
 - 5.4.1. Kasdienė ryto mankšta – durys į žvalią, darbingą dieną / 184
 - 5.4.2. Žaidimai – fizinio aktyvumo didinimo ir asmenybės ugdymo priemonė / 187
 - 5.4.3. Mankštos pertraukėlės ugdymo procese – protinio darbingumo didinimo ir nuovargio šalinimo priemonė / 190
 - 5.4.4. Judriosios pertraukos – vaikų protinio nuovargio mažinimo šaltinis / 193
 - 5.4.5. Savarankiško vaikų fizinio aktyvumo didinimas laisvalaikio – fizinio pasyvumo įveikos būdas informacinių technologijų iššūkių kontekste / 194
 - 5.4.6. Sporto pratimai ir žaidimai – natūralus judėjimo patirties plėtotės būdas / 196
 - 5.4.7. Pasivaikščiavimai ir išvykos į gamtą – dvasinės atgaivos ir teigiamų emocijų žadinimo priemonė / 197
 - 5.4.8. Sporto šventės – fizinės sveikatos ir sporto žavesio gyvas simbolis / 199
 - 5.4.9. Sveikatos dienos – fizinio aktyvumo pozityvios įtakos savijautai sąlyga / 201
- 5.5. Vaikų fiziniam aktyvumui palankios aplinkos kūrimas / 205
- 5.6. Vaikų fizinio aktyvumo lauke savitumų paaiskinimas – svarbi sėkmingo ugdymo sąlyga / 220
- 5.7. Fizinis krūvis – svarbus fizinio aktyvumo veiksnys, lemiantis poveikį sveikatai / 222
- 5.8. Fizinio aktyvumo vertinimo metodai / 231

APIBENDRINIMAS / 239

LITERATŪRA / 250

SUMMARY / 266