

# TURINYS

PRATARMĖ.....	5
I. GAMTOS STEBUKLO LAUKIMAS.....	8
1. Gyvybės pradėjimo paslapties atvėrimas.....	8
2. Belaukiant atskrendančio gandro.....	9
3. Ir įvyko gamtos stebuklas - į pasaulį atėjo naujas žmogus!.....	11
4. „Obuolys nuo obels netoli rieda“.....	12
II. UGDYMO PRASMĖ, JO MISIJA.....	16
1. Vaikų pasaulio savitumas naujoje gyvenimo realybėje.....	16
2. Visa, kas gyva gamtoje, auga ir juda.....	18
3. Fizinį ir dvasinių jėgų harmonija - vaiko ugdymo(si) pagrindas.....	21
III. GYVŪNŲ POŽŲ, JUDESIŲ IR ELGSENOS PAMĖGDŽIOJIMAS - UNIKALI VAIKŲ FIZINIO UGDYMO SISTEMA.....	23
1. Esminės veiklos nuostatos, principai ir uždaviniai.....	23
2. Metodikos ypatumai.....	28
3. Pamėgdžiojimas - efektyvus vaiko fizinio ugdymo ir adaptacijos prie išorinės aplinkos būdas.....	36
IV. IR ILGIAUSIAS KELIAS PRASIEDA PIRMUOJU ŽINGSNIU: PIRMŪJŲ GYVENIMO METŲ VAIKŲ MANKŠTELĖS.....	46
1. Kūdikystė - nuostabiausias ir žaviausias ankstyvojo amžiaus vaikų gyvenimo tarpsnis.....	46
2. Savęs, savo kūno ir supančio pasaulio suvokimas.....	48
3. Vaiko fizinė raida ir svarbiausi jos požymiai kūdikystės periodu.....	49
4. Prigimtiniai mažylio poreikiai judėti ir veikti.....	60
5. Žaidybinis kūdikių masažas.....	62
6. Mažylių mankšta - linksmas žaidimas, grindžiamas gyvūnų judesiu pamėgdžiojimu.....	66
7. Smulkiosios motorikos lavinimas: rankų ir pirštų miklinimo mankštelės.....	85
8. Pojūčių raiška ir lavinimas.....	89
V. JUDĖJIMAS - KELIAS Į SAVĘS IR PASLAPTINGOJO PASAULIO PAŽINIMĄ: 1-3 METŲ VAIKŲ MANKŠTA.....	91
1. 1-3 metų amžiaus vaikų esminiai fizinės raidos požymiai ir pasiekimai.....	91
2. Savęs, savo kūno ir aplinkos suvokimo svarba.....	96
3. Kūno dalių pažinimas: judėjimo galimybių raiška.....	98

4. Kūno dalių pažinimo įtvirtinimo pratimai.....	105
5. Kūno ir jo judėjimo formos, erdvės ir krypties padėtys.....	109
6. Pagrindinių raumenų grupių lavinimas ir stiprinimas.....	113
7. Ryto mankšta.....	127
8. Siužetinis-situacinis gyvūnų judesių improvizavimas - efektyvi judėjimo įgūdžių plėtojimo galimybė.....	142
9. Lauko laboratorija: žaidybiniai tyrinėjimai.....	156
10. Judesių koordinacijos, pusiausvyros lavinimas.....	158
11. Smulkiosios motorikos lavinimas: pirštukų mankšta.....	164
12. Pojūčių ir jausmų raiška judesiu.....	173
13. Mimikos pratimai - emocijų raiškos būdas.....	178
14. Atsipalaidavimo, raminantys pratimai.....	183
15. Kvėpavimo mankšta.....	188
VI. ATLETIKA: 1-3 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ KONO VALDYMO ĮGŪDŽIŲ LAVINIMAS, JUDĖJIMO IR JO ĮVAIROVĖS PLĖTOJIMAS.....	202
1. Ėjimas.....	204
2. Bėgimas.....	210
3. Šuoliukai.....	215
4. Mėtymai.....	225
5. Šliaužimas, ropojimas.....	229
6. Lipimas, laipiojimas, perlipimas.....	233
VII. SVEIKA, BALTAŽIEMUŽE!.....	237
LITERATŪRA.....	242