

## **ABSTRAKT**

### **Název:**

Využití prvků zdravotní tělesné výchovy a tance u předškolních dětí a jejich vliv na držení těla

### **Cíle:**

Cílem mé práce je zkoumat a zjistit, jaké je držení těla a rozsah pohybu u předškolních dětí a zhodnotit, jaký má vliv tanec s prvky zdravotní tělesné výchovy na držení těla u těchto dětí.

### **Metody:**

Práce empirického charakteru je koncipována jako jednoskupinový kvaziexperiment. Jedná se o kvalitativní výzkum, kde byl zkoumán účinek tance a zdravotního cvičení na držení těla u předškolních dětí. Výzkumu se zúčastnilo 8 dětí ve věku 4-5 let (4 chlapci a 4 dívky), které navštěvovaly mateřskou školu v DDM v Praze na Vinohradech. Pro vstupní a výstupní vyšetření bylo vybráno kvalitativní hodnocení, které bylo provedeno pomocí 4 testů, a to Mathiasův test, Trendelenburgova – Duchenneova zkouška, Adamsův test a Sit and Reach test.

### **Výsledky:**

Výsledky ukázaly, že došlo ke zlepšení držení těla při výstupním hodnocení u všech testů. Nejlepší výsledky měl Sit and Reach test, u kterého se zlepšilo všech osm probandů. Dále při porovnání výsledků děvčat a chlapců jsme zjistili, že k lepším výsledkům došla děvčata a u věkového rozdílu 4–5 let lze konstatovat, že pětileté děti si ve všech aspektech vedly lépe.

### **Klíčová slova:**

Tanec, držení těla, předškolní věk, postura