

ABSTRAKT

Název: Vyhodnocení efektu cvičebního programu DNS FIT KID na dětech předškolního věku

Cíl: Posouzení efektu cvičebního programu DNS FIT KID na dětech předškolního věku s druhotným cílem vybudování optimálního stabilizačního systému páteře a tím i ovlivnění vadného držení těla.

Metody: Pro tuto práci bylo vybráno 18 dětí (chlapců a dívek) z mateřské školy ve věku tří až šest let. Ke sběru dat měření byla využita Aspekce (hodnocení stoje pohledem), testování motoriky pomocí sady MABC – 2 a metodika DNS FIT KID (DNS testy a hodnocení základních motorických dovedností). Ve skupině byl realizován a aplikován cvičební program DNS FIT KID.

Výsledky: Při porovnání vstupních a výstupních výsledků skupiny došlo, s využitím cvičebního programu DNS FIT KID, u většiny sledovaných parametrů u významného počtu probandů k úplnému vymizení či ke zlepšení zaznamenaných odchylek. Tato skutečnost tedy vypovídá o pozitivním efektu využití programu DNS FIT KID pro děti předškolního věku.

Klíčová slova: Stabilizační systém páteře, DNS FIT KID, DNS, Dynamická neuromuskulární stabilizace, předškolní věk, děti předškolního věku, děti, cvičení, pohybová aktivita