

**Abstrakt:**

- Název:** Regenerace ve sportu u dětí
- Cíl práce:** Cílem je porovnat doporučení pro regeneraci dětí mladšího školního věku z literatury se skutečným praktickým uplatněním těchto doporučení ve sportovním životě. Dalším cílem je následně zhodnotit, jak se k regeneraci dětí přistupuje z pohledu rodiny.
- Metoda:** Tato bakalářská práce je neexperimentálního charakteru. K získání potřebných dat byly použity metody literární rešerše, metoda pozorování a dotazníková metoda, která byla aplikována na soubor 32 sportujících dětí ve věku 6–10 let. Data byla zpracována v programu Excel do formy tabulek a grafů.
- Výsledky:** Závěry dotazníkového šetření byly prezentovány formou přehledných grafů a tabulek a vypovídají o dostatečném transferu literaturou doporučených regeneračních prostředků ve sportu dětí do praktického života, nejen sportovního, ale i rodinného, tedy osobního. Nejčastějším regeneračním prostředkem byla regenerace pohybem.
- Klíčová slova:** Odpočinek, sport, mladší školní věk, edukace, zdraví.