

Z výzkumu vyplývá, že obě skupiny dětí cvičících i necvičících, se během půlročního období zlepšily. Musím s radostí říci, že děti navštěvující kroužek se ve všech daných schopnostech zlepšily více a jsou na tom pohybově o poznání lépe, než děti, které do kroužku nechodí.

Z výsledků, které jsem naměřila mohu potvrdit, že aerobik je činnost, která všestranně rozvíjí pohybové schopnosti dětí.

Na základě praxe v hodinách aerobiku a následně při měření pohybových schopností dětí jsem se přesvědčila o několika zásadních tvrzeních, které se mi při výzkumu potvrdily.

Aerobik vede děti k všestranné pohybové dovednosti a je vhodnou formou pohybu už pro předškoláky. Je to zábavná činnost plná her a aktivit, která přirozeným způsobem podporuje jejich psychický a fyzický rozvoj.

Je důležité, aby pohybové aktivity v předškolním věku byly rozmanité, protože děti rády střídají různé druhy pohybu a nevydrží dlouho u jedné činnosti.

Do hodin aerobiku je velmi vhodné zařazovat také prvky gymnastiky, tance a různých pohybových her.

Na závěr bych chtěla dodat, že při cvičení nejde jen o sportovní výkony, ale o příjemný pobyt mezi kamarády, kde se děti cítí dobře a cvičení jim přináší radost.