Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида «Северяночка»

«Фланкирование – искусство владения шашкой»

Подготовил: руководитель родительского клуба

«Семейная академия» воспитатель высшей

квалификационной категории Березовская Т. Н

пгт. Приобье

В фланкировке - крутке шашкой,

Есть секрет в приёмах свой.

В тренировках много мук,

В фланкировке сила рук.

*Лариса Чаплыгина*

В рамках родительского клуба «Семейная академия» в детском саду «Северяночка», проведен мастер-класс для родителей по теме: «Фланкирование – искусство владения шашкой».

Заведующий детским садом Корякова Елена Викторовна рассказала родителям о том, что фланкировка — это казачий «танец», а именно упражнение с клинковым оружием. Это очень красивые упражнения, требующие больших умений. Работа шашкой однозначно положительно влияет на весь организм, тренирует сердечно - сосудистую систему, силу, выносливость.

Во время фланкировки задействованы практически все группы мышц. Упражнения основаны на чередовании движений руки с шашкой. Взмахи наносятся максимально быстро, а круговые движения позволяют развить гибкость и пространственную ориентацию, мелкую моторику, укрепляют кистевой и локтевой суставы. Регулярные тренировки укрепляют здоровье, люди чувствуют себя бодрее, имеют хороший сон. В отличие от занятий в спортзале работа шашкой не надоедает, это очень увлекательно, так как эти приёмы основаны на мышечной памяти.

Затем родителям было предложено самим попробовать себя во фланкировке.

Родители на протяжении всего мероприятия проявляли интерес, ловкость и активность.