

Человечество уже многому научилось у животных в техническом плане: например, устройство приборов ночного видения или гидроплана. Настало время обратить внимание на физическую составляющую и поучиться у братьев наших меньших силе, гибкости и выносливости. В нашем детском саду педагоги следят за физической подготовкой детей, поэтому реализуют проект с применением направления Animal Flow. По сути своей Animal Flow – комбинация упражнений, в которых задействуются одновременно все четыре конечности, а тело движется во всех плоскостях, как и было задумано природой.

Прежде чем приступать к упражнениям в технике «Animal Flow» необходимо разогреть мышцы, поэтому упражнения проводятся после разминки. Есть основные упражнения в данной технике, это шимпанзе, краб, скорпион, походка зверя, шагающий краб. Для разработки новых упражнений детям было предложено творческое задание пофантазировать на эту тему. В результате получились новые позы: «Жираф», «Слон», «Заяц», «Галоп лошади», «Кит», «Змея», «Лягушка».

Дошкольникам нравятся упражняться в таком направлении, занятия проходят весело и с пользой!

*Акулова А.С., инструктор по физической культуре*

