Мастер-класс по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования «Мы гантели мастерим, сильными мы быть хотим!»

Занятия **спортом** - важный элемент в жизни любого ребёнка.

Пользу **спорта** для детского здоровья трудно переоценить. Регулярная физическая активность в детском и подростковом возрасте повышает силу и выносливость, способствует формированию здоровых костей и мышц, помогает контролировать вес, снижает тревожность и стресс, повышает самооценку, улучшает кровяное давление и уровень холестерина. Кроме того повышает иммунитет и укрепляет здоровье.

Также, вместе с любовью к **спорту** дети приобретают некоторые качества и навыки, которые пригодятся им в жизни.

С целью воспитания у детей интереса к занятиям **спортом** мы стараемся постоянно пополнять наш групповой физкультурный уголок новым **оборудованием**. Наши дети и родители принимают в этом активное участие. Совсем недавно мы с детьми **изготовили гантели**. Сам процесс работы очень понравился детворе!

Будем рады поделиться с вами нашим опытом.

Для **изготовления двух гантелей вам понадобятся** : четыре небольшие бутылочки из под лимонада, ножницы, клей "Момент", скотч, воронка, мерный стакан (или четыре стеклянных стакана,бумага самоклеящаяся, соль "Экстра" - 1 пачка (1 кг, пенопласт.

1. Очистить бутылочки от наклеек.
2. Пенопласт мелко покрошить.
2. Пенопласт мелко покрошить.

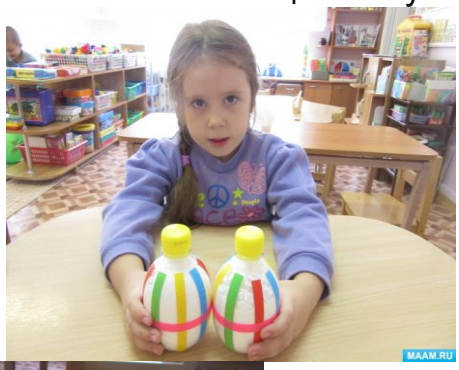
3. Заполняем бутылки пенопластом немного оставляя места от края.

4. Готовим соль, для утяжеления **гантелей**.
1 кг. соли разделили на 4 части по 250 гр.
Т. к. весов у нас не было, то мы использовали гранёные стаканы.
По два стакана на одну **гантелю**.

5. Через воронку высыпаем соль из стаканов в бутылки. Осторожно встряхнуть.

6. Закручиваем крышки.

7. Для украшения использовали полоски самоклеющейся бумаги.

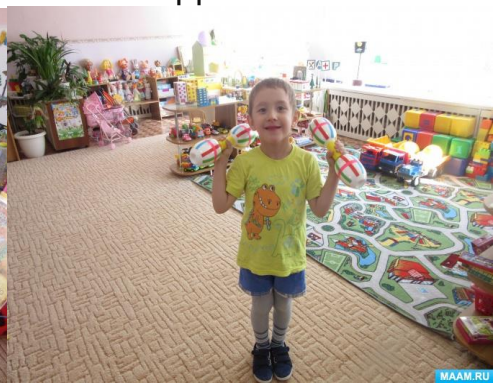


8. Склеиваем бутылки крышками между собой по такому принципу. *(Лучше использовать быстросохнущий супер-клей)*.

Дать клею хорошо просохнуть.

9. Затем крышки хорошо фиксируем *(плотно)* скотчем.

НАШИ **ГАНТЕЛИ ГОТОВЫ**! 10. А ТЕПЕРЬ ЗА ДЕЛО!



Вот такие **гантели у нас получились**!

P. S. Занятия с **гантелями** рекомендуется выполнять только с детьми старшего дошкольного возраста. Упражнения с утяжеляющими предметами рекомендуется выполнять в положении сидя или лёжа, чтобы избегать нагрузки на позвоночник. Использовать вес до 1 кг.

Поэтому мы **изготовили две гантели весом по 0**,5 кг. каждая.