

## **Мастер-класс для родителей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования дома «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 предлагаю вам вместе с детьми, изготовить нетрадиционное спортивное оборудование - гантели, которые малыши смогут использовать в домашних условиях для зарядки и игр. Уверена, сам процесс работы очень понравится детворе!

### **Для изготовления двух гантелей вам понадобятся:**

- четыре небольшие бутылочки из-под лимонада
- ножницы
- клей "Момент"
- скотч
- воронка
- мерный стакан
- бумага самоклеящаяся
- соль "Экстра" - 1 пачка

### **Изготовление:**

- очистить бутылочки от наклеек
- заполняем бутылки солью с помощью воронки
- закручиваем крышки
- для украшения использовали полоски самоклеющейся бумаги разных цветов
- склеиваем бутылки крышками между собой по такому принципу.
- затем крышки хорошо фиксируем (*плотно*) скотчем.

## **НАШИ ГАНТЕЛИ ГОТОВЫ!**

**Подготовил: *инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории*  
*Юхарева И.В.***