

«ВЕСЕЛАЯ МАСТЕРСКАЯ»

**МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ.**

**«ИЗГОТОВЛЕНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО
ОБОРУДОВАНИЯ ИЗ БРОСОВОГО МАТЕРИАЛА
СВОИМИ РУКАМИ»**

Подготовила:
инструктор по ф.к.
Алтухова Л.С.

- Тренажер «Веселая пружинка»



- **Пошаговая инструкция по изготовлению нестандартного оборудования:**

Вам понадобится:
шнуровая резинка, контейнер «Киндер – сюрприз», ручки от пластиковых бутылок (можно воспользоваться ручками от старой мочалки, прыгалки и т.д.) и шило.





**2. Возьмите
шило и
проколите
стенки
контейнера
сверху и снизу,
проденьте в
них резинку.**

3. Затем проденьте резинку в готовую ручку и снова в последний контейнер, завяжите тугим узлом резинку внутри контейнера и плотно его закрепите.



4. Точно так же проколите стенки контейнеров, необходимых для тренажера и проденьте в них резинку

5. Точно так же закрепите ручку с другого конца тренажера





**5. Длина
тренажёра
зависит от
возраста детей.
Тренажёр
должен
растягиваться
на вытянутые в
стороны руки
ребёнка.**



**Мальчишкам нравится показывать,
какие они силачи(Упражнение «Силачи»)**



Такое упражнение позволяет предупреждать и исправлять плоскостопие, выработать правильную осанку, развивать координацию движений .(Упражнение «Покажи носочек»



Массажер «Веселая пружинка» задействует все группы мышц(Упражнение «Ласточка летит»)



**Массажер – просто замечательный (Упражнение
«Массажер»)**



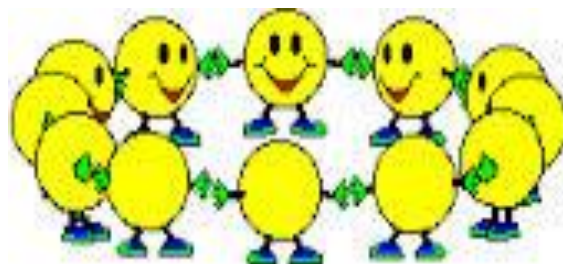
Взаимодействие помогает развивать крупную и мелкую моторику рук и ног.



**Взаимодействие помогает
развивать крупную и мелкую
моторику рук и ног.**



Взаимодействие помогает развивать крупную и мелкую моторику рук и ног.(Упражнение «Дружба»)



**Спасибо за
внимание**