

## Как изготовить нестандартное спортивное оборудование для детей своими руками.

Занятия спортом – важный элемент в жизни любого ребёнка. Но не у всех дома есть детские гантели, эспандеры и многое другое.

Давайте попробуем вместе с вами смастерить их, чтобы занятия физкультурой и спортом приносило удовольствие и пользу.



### Гантели

Вам понадобится:

- 4 пластиковых бутылочки из-под лимонада или йогурта,
- ножницы,
- клей «Момент»,
- скотч,
- воронка,
- мерный стакан,
- соль,
- цветная самоклеющаяся бумага,
- пенопласт.



Разделите 1 кг соли с помощью мерного стакана на 4 части по 250 г.

Измельчите пенопласт и заполните бутылочки шариками пенопласта и солью с помощью воронки.

Украсьте бутылочки полосками цветной самоклейки.

Склеиваем крышки 2-х бутылочек между собой.

Обматываем скотчем ручки гантелей.

**Гантели готовы!**



## Эспандер

Эспандер детский – спортивный тренажёр, предназначенный для упражнений на развитие небольших групп мышц.

Вам понадобится:

- бобина от фольгидля запекания,
- резинка бельевая,
- нитки с иглой,
- нож,
- шило,
- карандаш,
- ножницы,
- самоклеющаяся цветная бумага (несколько цветов).



Разрежьте бобину ножом на две равные части.

Обклейте полученные заготовки бумагой так, как вам нравится.

Сделайте метки и насквозь проткните ШИЛОМ.



В отверстия вставить резинку.

**Эспандер готов!**