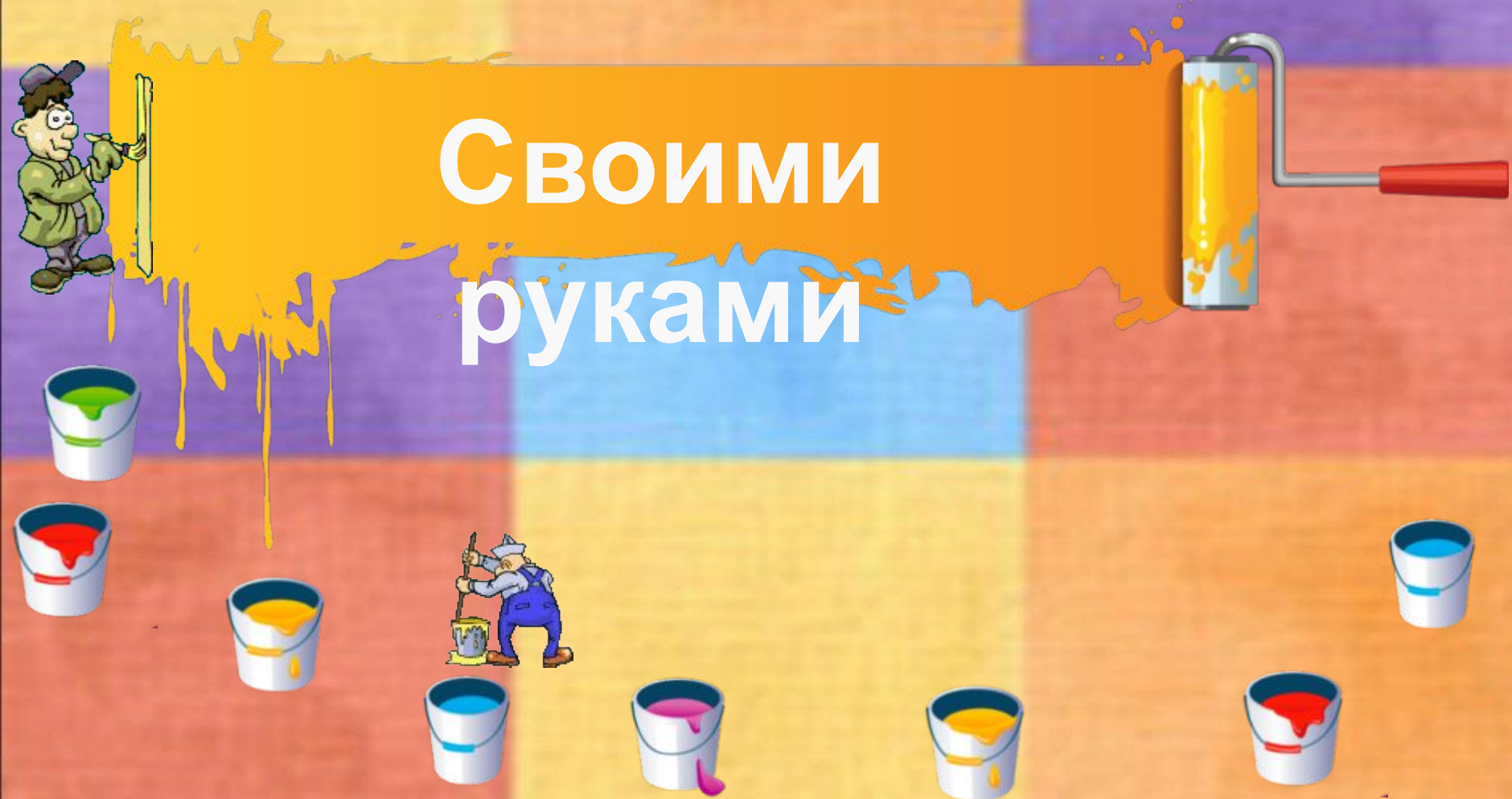


КРЕАТИВНО Нестандартно

Своими
руками



Кегли - фишки



- Изготовление: непрозрачные пластмассовые бутылочки из-под йогурта “Нова Сила” оформляются цветным скотчем или цветной изолентой, внутри наполнены крупой (горох, перловая крупа и т.д.)





ПРИМЕНЕНИЕ:

МОЖНО ИЗГОТОВИТЬ В БОЛЬШОМ КОЛ-ВЕ,
УНИВЕРСАЛЬНЫ В ПРИМЕНЕНИИ, ИМЕЕТ
ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ВЕС (РЕГУЛИРУЕМЫЙ
КРУПОЙ), УСТОЙЧИВЫ, МОГУТ БЫТЬ
ИСПОЛЬЗОВАНЫ, КАК ГАНТЕЛИ ПРИ
ВЫПОЛНЕНИИ КОМПЛЕКСА ОРУ, МАРАКАСЫ
ДЛЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ. КЕГЛИ-
ФИШКИ ДЛЯ ЭСТАФЕТ, ОБВЕДЕНИЯ МЯЧА И
Т.Д.



Галерея



Маракас

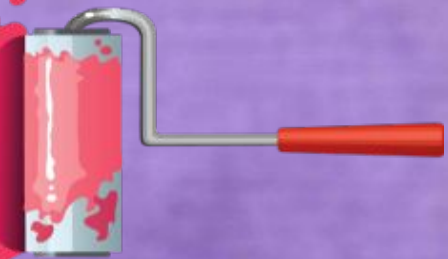
ы

Гантел

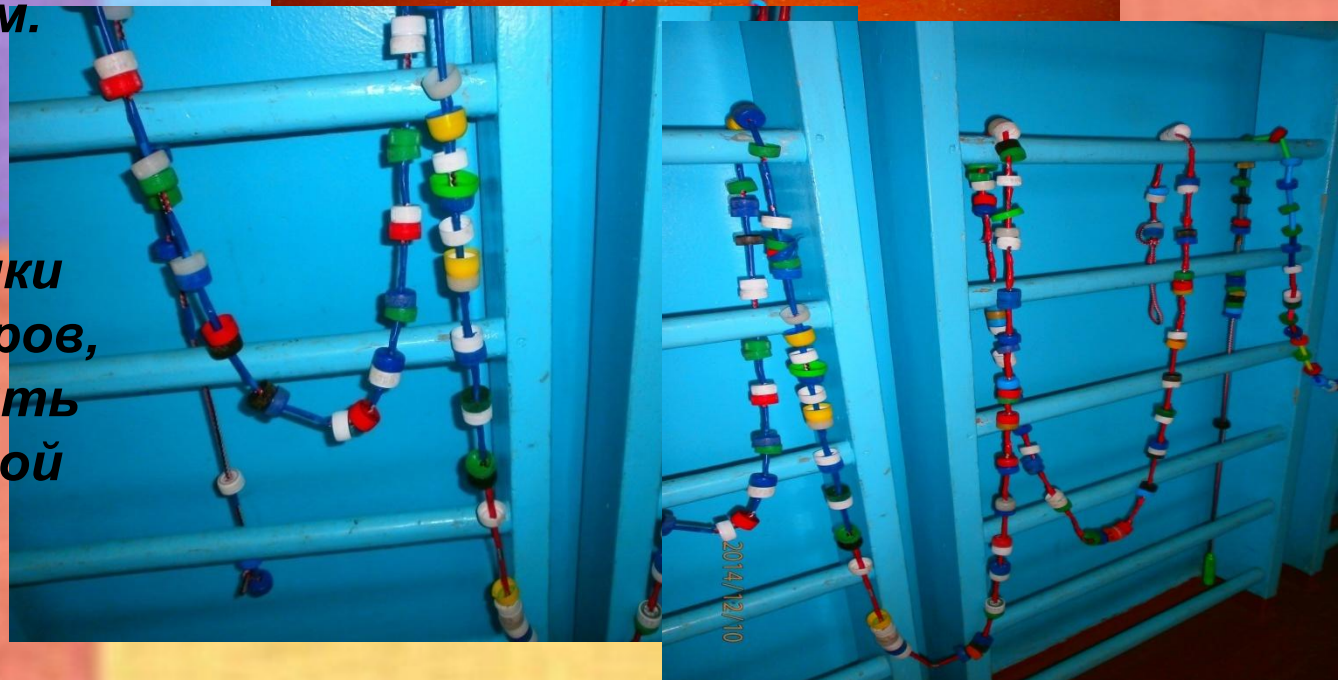
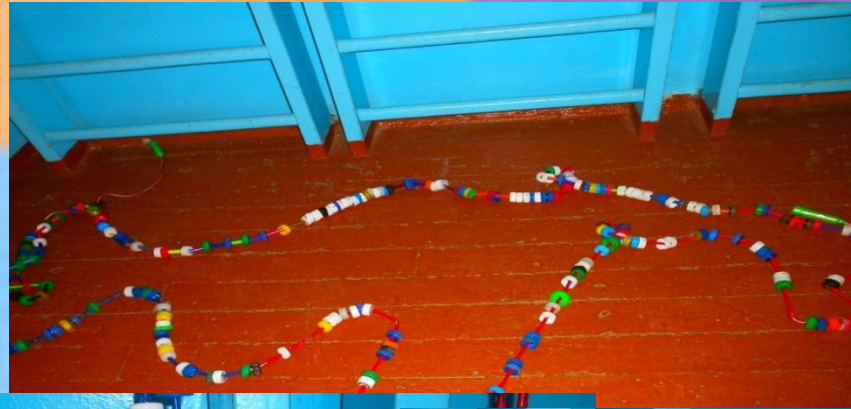
и



Скакалка для прыжков “Дабл-датч”



Изготовление:
Основа: мягкая, но прочная верёвка длиной 2,5 – 3 – 4 м.
На неё нанизываются пластмассовые крышки или крышки из-под фломастеров, можно их соединить цветной изолентой или скотчем.



Скакалка для прыжков “Дабл-датч”



Применение:

Яркая цветная скакалка привлечет внимание как и школьников, так и старшеклассников. Хорошо развивает прыгучесть, выносливость, координацию движения, быстроту реакции, чувство ритма. Работать можно как индивидуально, так и в команде. Можно использовать как веревку для перепрыгивания, регулируя высоту.



Степ-платформа



Изготовление:
□ Всем известно что профессиональную платформу, для степ – тренировки достать сложно, особенно на большое количество детей, их можно изготовить на уроках трудового обучения.



□ Из дерева или ДСП можно изготовить платформы разного размера (в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

□

Высота 15-20 см, длина 60 – 70 см, ширина 45-50 см.

Степ-платформа

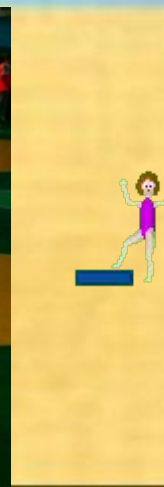


Применение:

Использовать можно не только для комплекса степ-аэробики, но и “запрыгивания и спрыгивания, полосу препятствия, оббегать змейкой, приставным шагом-галопом”.

Забегать на платформу и сбегать и т.д.

Степ-платформу можно использовать для выполнения упражнений сидя, лежа на животе, для упр-ний на растяжку мышц, развития силы ног, рук, брюшного пресса и спины.
(предварительно постелив на неё коврик.



Подставка для обруча



Изготовление

Из дерева или ДСП можно изготовить подставку для обручей различной толщины (как шире, так и уже).

Применение

Наличие нескольких подставок дает возможность создать туннель для пролезания как боком, так и прямо, используя обручи различной величины.

Подставка для обруча



Звенящая веревочка



Изготовление

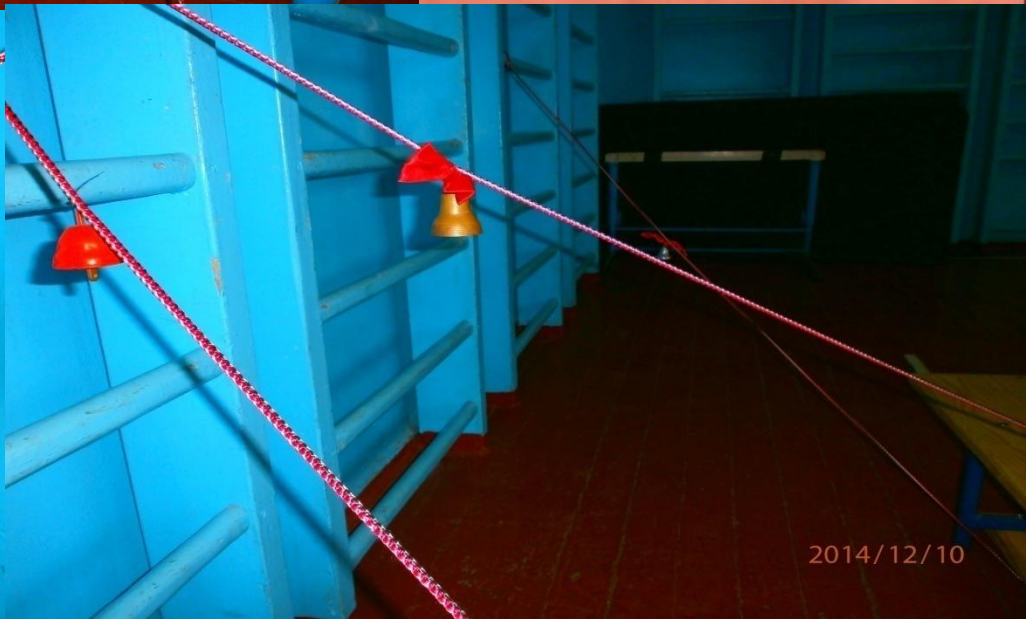
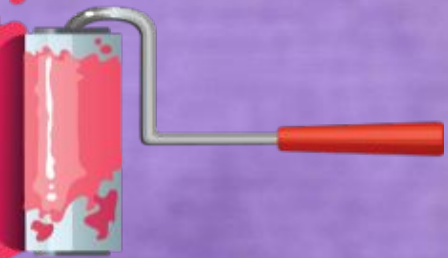
Плотная веревка или резинка 5-8м. На неё прикрепляются колокольчики, украшенные бантиками. Можно прикрепить колокольчики чаще.



Применение

Можно закрепить зигзагом по диагонали за гимнастическую скамью и шведскую стенку, пролезая то под веревкой, то перешагивая через неё. В игре можно использовать перепрыгивая на разную высоту. Наличие 3 – 4 таких веревок позволит создать целую полосу препятствий.

Звенящая веревочка



Коврики для занятия аэробикой



Изготовление:

Каждой маме которая заинтересована в том, что бы её ребенок занимался спортом, будет очень интересно вместе с ребенком изготовить коврик для занятий аэробикой дома.

Основа: войлочная ткань или драп. Вырезается основа: черепаха, заяц, солнышко и т.д.; Глаза – пуговички. А центр заполняем заранее изготовленными разноцветными бубонами.



На красочном, мягком коврике ребенку захочется заниматься!

Коврики для занятия аэробикой



ПРИМЕНЕНИЕ:

Можно использовать для упражнений сидя и лёжа на полу, растяжки ног, спины, живота, для релаксации.



Благодарю за внимание!

