

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Аленушка»

\* **Мастер класс по изготовлению  
нестандартного физкультурного  
оборудования «Эспандер»**



Подготовили воспитатели:  
Александрова Н.В.  
Бологова Е.Н.

г. Переславль-Залесский  
2019г.

**Цель:** изготовить новое нестандартное физкультурное оборудование, помогающее полноценному физическому и психическому развитию детей дошкольного возраста, для использования его в системе работы в ДОУ.

### **Задачи:**

- мотивировать педагогический коллектив на изготовление нестандартного физкультурного оборудования;
- обобщить и распространить опыт работы по изготовлению и использованию нестандартного физкультурного оборудования;
- развивать творческий потенциал педагогов, их инициативность и активность.



**Эспандер** - это спортивный тренажер, предназначенный для упражнений на развитие небольших групп мышц.

Главный принцип тренировки с эспандером заключается в растяжении и сжатии. Это достигается с помощью эластичных деталей тренажера - в данном случае, обычной резинки.





## Необходимые материалы:

1. Резинка
2. Деревянные палочки (карандаши)
3. Контейнеры от киндер сюрприза
4. Шило с крючком
5. Ножницы

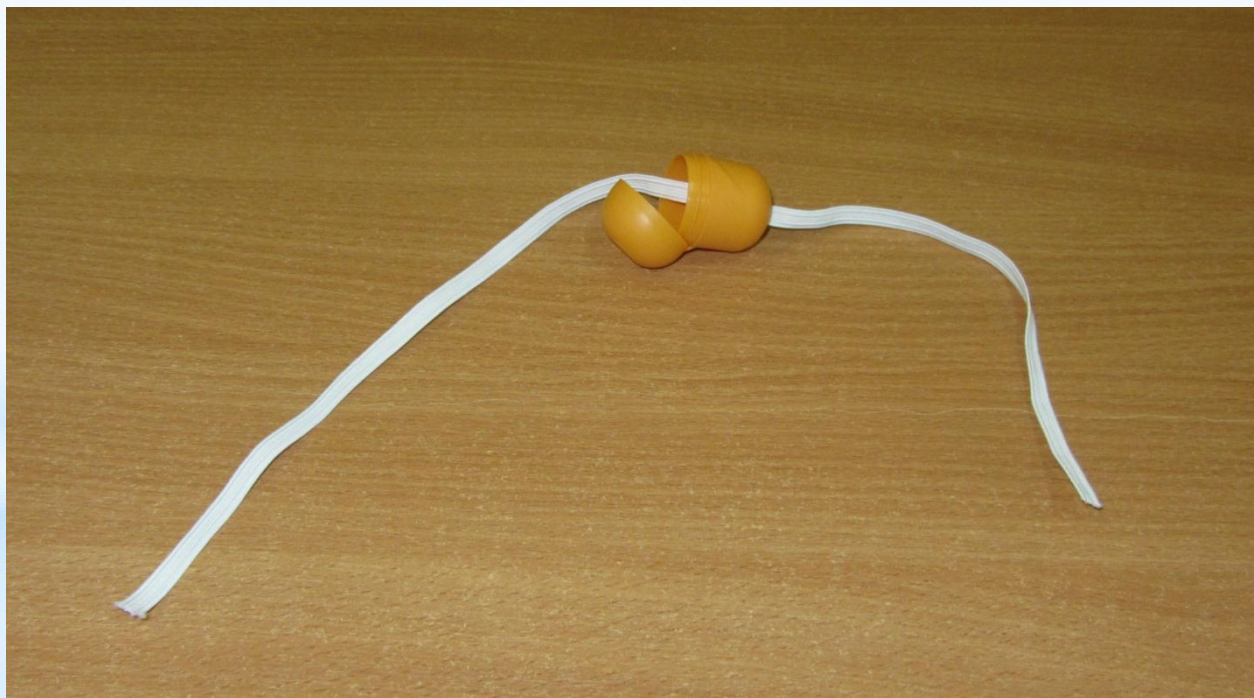


# Этапы изготовления эспандера

- \* 1. Для начала с помощью шила делаем необходимые отверстия с двух сторон контейнеров.



\* 2. Отмеряем необходимую длину резинки, отрезаем её. Вставляем резинку в контейнер.

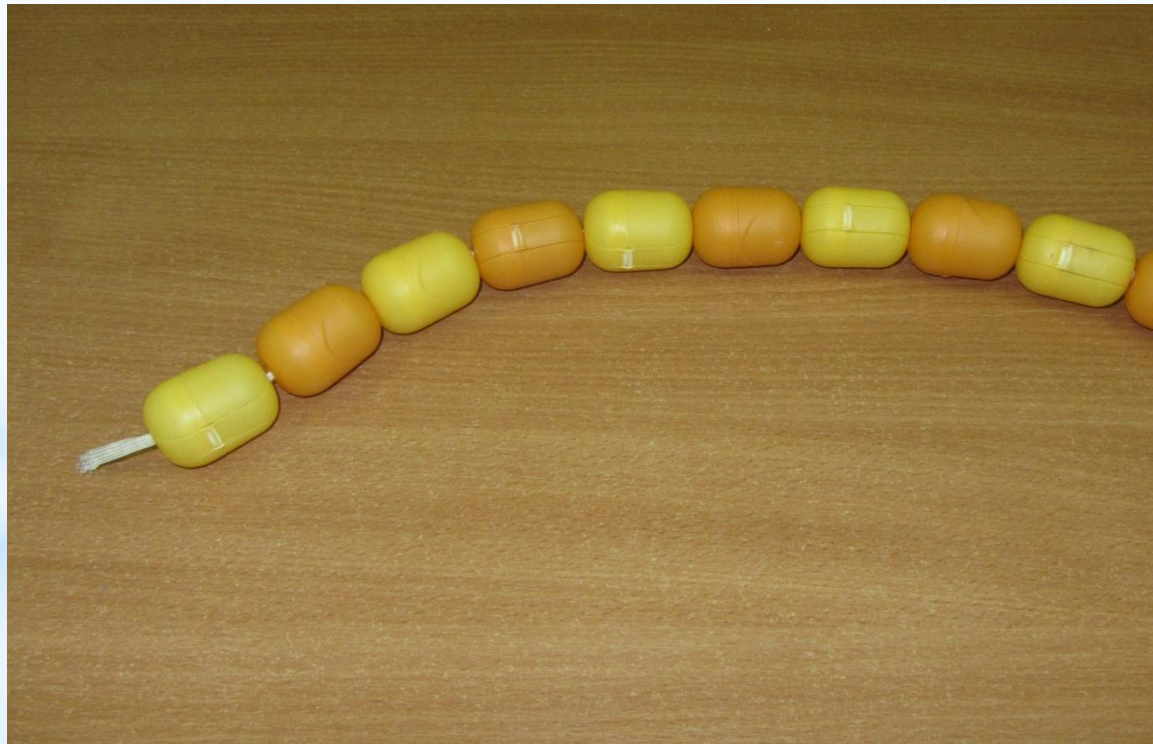




### \* 3. Привязываем ручку.



\* 4. Вставляем резинку в  
остальные контейнеры и  
привязываем вторую ручку.





\* Эспандер готов!



\* СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

