

## Мастер класс по изготовлению гантелей из пластиковых бутылок

Наши дети любят смотреть мультфильмы, играть в компьютерные игры на планшетах, или смартфонах своих родителей. И все это время они находятся в сидячем положении. Мы забываем, что движение – основа здоровья. Оно также способствует хорошему развитию моторики у наших детей. Если вы все еще задаетесь вопросом, следует ли записать своего ребенка в какой-либо спортивный клуб, не сомневайтесь – ответ «да»! Не обязательно воспитывать олимпийского чемпиона, и тренироваться на профессиональном уровне, достаточно, чтоб ребенок занимался спортом и понимал важность здорового образа жизни. Если у Вас нет возможности водить ребенка в спортивную секцию попробуйте заниматься спортом дома. Любовь к спорту вы можете привить сами, просто показывая пример для подражания. Вы можете вместе со своим ребенком сделать гантели для самостоятельных занятий дома.



Для изготовления одной гантели требуется 2 пластиковые бутылки (0,5-1,0л), широкая изолента или скотч, любая крупа или песок.

Инструкция по изготовлению:

- Вырезать середину бутылок. Скрепить друг с другом верхнюю часть бутылки и дно, хорошенько обмотав место соединения изолентой.
- В получившуюся ёмкость через горлышко насыпать любую крупу. Если Вы хотите сделать гантели потяжелее, тогда добавьте песок .
- Когда обе ёмкости готовы и наполнены утяжеляющим материалом, в горлышки необходимо вставить палку и металлическую трубку, которая будет служить рукояткой. Для удобства хвата и ликвидации скольжения обматываем ручку изолентой.



Гантели готовы!

По тому же принципу можно сделать и штангу, но бутылки надо использовать 5 литровые.

