

**Мастер - класс для родителей**  
**«Изготовление нестандартного физкультурного оборудования —**  
**тренажёра «Бильбоке»».**

Подготовила: Попова О.Ю.

**Уважаемые родители!** Чтобы жить и радоваться, нужны всего две вещи. Жить и радоваться. В непростое время для всех нас вы можете проявить себя осознанными, внимательными и понимающими родителями. Станьте для детей источником вдохновения на новые и интересные дела, партнёром, другом и союзником в их детском мире. Разделите эмоции радости от совместного проживания текущей игровой ситуации вместе со своим самым близким человеком на свете - ребёнком!

Я предлагаю вам мастер – класс по изготовлению нестандартного физкультурного оборудования — тренажёра «Бильбоке» из бросового материала своими руками для физического развития ваших деток.

Но вначале хочется познакомить Вас с самой игрушкой и ее происхождением. Бильбоке-это старинная игра, появившаяся во Франции в XIX веке, не утратившая своей привлекательности до сегодняшнего дня. Название "бильбоке" происходит от французского bilboquet (bille – шарик + bouquet – поддевать на рога). Этот тренажёр предназначен для развития ловкости, координации движений, внимания, глазомера и настойчивости. Он очень прост в изготовлении и не займет много времени. Его можно использовать в соревновательных целях.



**1. Для изготовления тренажёра «Бильбоке» нам потребуется:**

- пластиковые бутылки;
- крышки от бутылок разного цвета;
- цветные нитки;
- ножницы;
- шило (или большая игла, крючок);
- цветная изолента;
- контейнер от киндер-сюрприза



**2.** Берем бутылку, отрезаем у нее нижнюю часть, и убираем (она не потребуется), а верхняя часть остается для изготовления тренажёра.



**3.** Обклеиваем место отрезанной бутылки изолентой, в целях избегания повреждения. Потом берем шило и делаем по краю бутылки отверстия для обвязывания ниткой по кругу, для прочности.



4. Далее для оформления бутылки берем цветную изоленту и обматываем по кругу, чередуя цвета.



5. Далее берем контейнер от киндера, нитки и крышку от бутылки.



6. Соединяем эти детали между собой с помощью цветных ниток и закрепляем. Контейнер от киндера на месте соединения обматываем изолентой для прочности.



7. Теперь все части соединяем между собой. Готово!!!



8. Вот несколько вариантов оформления бутылок для тренажёра «Бильбоке»



**Дорогие родители!** В заключение хотелось бы сказать, что бильбоке способствует выработке таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота реакции, и помогает ориентировке в пространстве, согласованности действий, тренирует вестибулярный аппарат, оказывает влияние на формирование нравственно – волевых качеств (выдержки, настойчивости). Этот тренажёр понравится не только детям, но и взрослым. Для развития ручной умелости и точных движений руки. Играйте вместе!



**Вдохновляйтесь этими идеями,  
повторяйте или мастерите что-то на свой вкус.**

