***О тренажере «Геракл»***

***Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.***

Весёлые игры- это наше детство. Мир впервые предстаёт перед ребёнком в образах, звуках, красках и играх. Дети в играх часто подражают героям сказок или хотят быть похожими на кого-то из тех, кого считают своими кумирами. Именно отсюда пришло название нашему тренажеру. Прочитав мифы и посмотрев мультфильмы про Геракла, наши дети захотели быть такими как Геракл – сильными, ловкими, быстрыми.

Наш тренажер это резиновые ленты их еще называют бинт Мартенса или Тера-Банд. Но наши дети ему придумали свое творческое название «ГЕРАКЛ» т.к. это название звучит красиво и с помощью его можно стать сильным.

Ленты не просто отлично подходит для занятий, но и способны сделать их эффективнее и интереснее. Этот дешёвый, компактный и лёгкий по весу тренажер вы найдёте в любом магазине спортивных товаров, а иногда и в аптеке. Тренажер «ГЕРАКЛ» универсален, еще и тем , что его могут использовать не только дети , но и взрослые. Упражнений просто огромное количество, нужно только включить фантазию. Он позволяет не только тренировать мышцы, но и варьировать нагрузку – изменяя длину жгута, вы можете сильнее или слабее воздействовать на одну и ту же мышечную группу. Он удобен еще и тем , что его размеры позволяют уместить «снаряд» в сумку и брать с собой куда угодно – на отдых, на дачу, и там поддерживать форму. Да и дома, согласитесь, не всегда можно найти место, чтобы разместить крупногабаритные тренажеры. Так что подобная вещь – незаменимое приобретение для всех, кто активно занимается спортом.

Инструктор по физкультуре Соколова О.А.