

КАК ИГРАТЬ В БАДМИНТОН С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Играем в бадминтон: как научить ребенка играть в бадминтон.

Игры и упражнения с воланом и ракеткой.

Лето — время спортивных прогулок и подвижных игр. Одна из любимых многими спортивных игр — бадминтон. Давайте научим малыша играть в бадминтон! Бадминтон развивает у детей быстроту, ловкость, глазомер, точность и координацию движений. А инвентарь для этой игры доступен всем.

Главное — знать, как правильно подготовить малыша к игре в бадминтон и как помочь ему овладеть основными движениями этой увлекательной игры.

КАК ИГРАТЬ В БАДМИНТОН С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ?

Предлагаю сначала вспомнить **правила игры в «классический», «взрослый» бадминтон**. А потом обсудить, как начать играть в бадминтон с малышами дошкольного возраста.

ПРАВИЛА ИГРЫ В БАДМИНТОН

Правила игры в бадминтон очень просты. Играют на прямоугольной спортивной площадке, во дворе или на лужайке. В классическом варианте игры в бадминтон спортивная площадка должна быть разделена пополам сеткой (если сетки нет, то всегда найдется другой вариант этой игры, о чем мы поговорим чуть дальше). Задача игрока — послать с помощью ракетки волан на половину противника и не дать волану упасть на своей половине площадки.

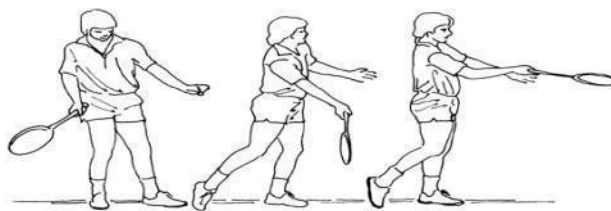
ТЕХНИКА ИГРЫ В БАДМИНТОН

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ РАКЕТКУ ДЛЯ ИГРЫ В БАДМИНТОН?

Ракетку держат правой рукой (ведущей рукой). При этом четыре пальца должны находиться снизу ракетки, а большой палец находится сверху ракетки. Пальцы должны быть немного расставлены. Кисть руки должна быть свободной, не зажатой. Кисть очень активно работает при всех ударах.

КАК ПОДАТЬ ВОЛАН В ИГРЕ В БАДМИНТОН?

В игре в бадминтон при подаче волана игрок должен встать левым плечом к сетке (если он правша). Левая нога впереди, вес тела на правой ноге. Волан игрок держит левой рукой за его края (перья). Правая рука сгибается в локте и отведена назад-вверх. Нужно ударить в колпачок волана ракеткой (сетчатой частью ракетки). При ударе тяжесть тела переносится с правой ноги на левую ногу, стоящую чуть впереди. Задача — подать волан через сетку на половину противника.



КАКИЕ БЫВАЮТ УДАРЫ ПРИ ИГРЕ В БАДМИНТОН?

Удары в бадминтоне могут быть *слева* или *справа*. *При ударе справа* к себе обращена тыльная часть кисти руки, а ладонка обращена к противнику. *При ударе слева* – наоборот. То есть при ударе слева на себя смотрит ладонка руки с ракеткой, а на противника тыльная часть ракетки.

Отбивают волан, когда он снижается на расстояние примерно 25-30 см от сетки ракетки. В этот момент нужно постараться быстро ударить ракеткой по волану. Движение ракетки при ударе — вверх и вперед.

В бадминтоне есть и **удары снизу**, когда волан летит слишком низко, под сеткой, но они сложны для малышей.

МОЖНО ЛИ ИГРАТЬ В БАДМИНТОН ВЕТРЕНУЮ ПОГОДУ?

Если погода ветреная, то можно прикрепить внутрь колпачка волана кусочек пластилина для утяжеления. Тогда игре в бадминтон даже погода не помешает.



БАДМИНТОН ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Для детей дошкольного возраста освоение движений игры в бадминтон не простая задача, но вполне доступная, если провести с ними серию интересных подготовительных упражнений с ракеткой и воланом. Эти предварительные упражнения научат малышей правильно держать ракетку и познакомят с качествами волана и особенностями его перемещения в воздухе.

Давайте начнем. Все виды упражнений для детей, которые я привожу далее в статье, разработаны Э.И. Адашквичене. Попробуйте поиграть в бадминтон с малышами и сделать эти упражнения – я уверена, что и Вы и Ваши дети получат от этого удовольствие и радость!

1 ЭТАП. ИГРАЕМ С ВОЛАНОМ

Ребенок не сможет сразу же «заиграть» в бадминтон. Или будет часто в игре «терять» волан, который всё время будет приземляться вместо того, чтобы находиться в воздухе. Сначала малышу нужно освоить правила игры в бадминтон, ее технику, а уже потом начинать играть в бадминтон вместе с партнером. Поэтому для детей дошкольного возраста

разработаны специальные предварительные упражнения, которые помогают им подготовиться к началу игры в бадминтон.

В самых первых играх и упражнениях дети знакомятся с воланом, жонглируют им, учатся ловить волан руками без помощи ракетки, следить за воланом глазами, развивают координацию движений, их быстроту и точность.

Задача всех упражнений первого этапа – не уронить волан во время упражнения.

Вот примерный перечень упражнений для ознакомления детей с воланом.

Упражнения с воланом – подготовка детей к игре в бадминтон:

- Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно. Задача – не уронить волан.
- Поднять руки вверх и переложить быстро волан из одной руки в другую. Выполнить несколько раз, не уронив волан и не смотря на него.
- Спрятать руки за спину и переложить волан из правой руки в левую и обратно несколько раз, не уронив его.
- Подбросить волан вверх и поймать обеими руками (можно соревноваться самим с собою – на сколько раз больше получится сделать упражнение по сравнению с предыдущим разом. Можно ставить себе задачу – хочу удержать волан 10 раз и попробовать достичь этого результата).
- Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан.
- Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан.
- Подбросить волан вверх и поймать одной рукой. Попробовать так сделать 5 раз правой рукой, потом 5 раз левой рукой, не уронив волана.
- Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот.

ЭТАП 2. ИГРАЕМ С РАКЕТКОЙ – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИГРЫ В БАДМИНТОН

В этих упражнениях ребенок научится правильно держать ракетку и перемещать ее в пространстве, находить правильное положение ракетки при ударе по волану. До начала упражнений с ракеткой нужно показать малышу, как правильно держать ракетку и поправить его в случае ошибки.

В упражнениях с сеткой важно учитывать рекомендуемые для детей размеры сетки. Ширина сетки 60 см. Высота верхнего края сетки над землей – 120-130 см.

Варианты упражнений с ракеткой для детей дошкольного возраста:

- Имитация движений ракетки (выполнение движений как в игре в бадминтон, но без волана). Дети представляют себя спортсменами и показывают пантомиму. Но в этой пантомиме они должны правильно держать ракетку, ведь они в этой игре настоящие спортсмены!
- Натяните между двумя деревьями или столбами веревку и подвесьте на ней воланы на ниточке на разной высоте. В этом упражнении малыш

научится ударять ракеткой по висящему волану. Сначала все удары выполняются как удары справа (ладошка смотрит на волан, а тыльная сторона кисти обращена к ребенку). Затем все удары выполняются как удары слева. Затем можно будет чередовать их. Можно выполнять удары по висящему волану по прямой, по кругу, с разной силой, т.е. экспериментировать.

- Учимся подавать волан. Натяните веревку на высоте пояса ребенка и подвесьте на нее воланы. Малыш встает так, чтобы его носок левой ноги находился под веревкой и ударяет по волану снизу. Движение ракетки заканчивается на высоте веревки. Так ребенок привыкает к правильному положению руки при подаче волана. После такой тренировки можно попробовать подать волан уже по-настоящему, без веревки.

- Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз на 30 см), стоя на одном месте.

- Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз), продвигаясь вперед маленькими шажками.

- Один игрок в паре (мама, папа, старший ребенок) бросает волан, а малыш его отбивает ракеткой. Пара стоит на расстоянии 2-3 метров друг от друга. Бросивший волан ловит его руками. Так играют несколько раз, затем меняются местами.

- Игра в паре без сетки. Задача – отбивать друг другу волан, не давая ему упасть на землю. Если играют много пар, то выигрывает та пара, чей волан дольше не падал на землю.

- Игра в паре с сеткой. Пара игроков стоит по разные стороны от сетки. Сетка натянута на высоте 120 см-130см. Сначала один игрок подает волан, а другой отбивает его обратно через сетку. Через несколько минут (время нужно оговорить заранее) игроки меняются местами.

Вот и можно поиграть в настоящий бадминтон с воланами, ракетками и настоящей сеткой. Поиграть в паре.

Удачи!