

Консультация для родителей инструктора по ФК Воеводенко В.Н.

«Как играть в бадминтон с детьми.»

Играем в бадминтон с малышами: 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.

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.

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.

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.

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.

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.

Попробуйте поиграть в бадминтон с малышами и сделать эти упражнения — я уверен, что и Вы и Ваши дети получат от этого удовольствие и радость!

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.

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 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, педагог, 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 отбратно через сетку. Через несколько минут (время нужно оговорить заранее) игроки меняются местами.

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

Если Вы играете в бадминтон не парой (мама и ребенок, папа и ребенок), а группой (детская группа или группа из нескольких взрослых и детей), то можно организовать игру в бадминтон так, чтобы никому не приходилось ждать, когда освободится сетка. И при этом все будут заняты и довольны.

Желаю интересных игр в бадминтон вместе с детьми!