



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Консультация для родителей:
«Как научить ребёнка играть в бадминтон»

Инструктор по физической культуре:

Хвичева Е.В.

Дата: 19.05.2021

Краснодар 2021

На пороге лето — время спортивных прогулок и подвижных игр. Одна из любимых многими спортивных игр – бадминтон. Предлагаю научить детей играть в бадминтон! Эта игра развивает у детей быстроту, ловкость, глазомер, точность и координацию движений. А инвентарь для бадминтона доступен всем. Главное – знать, как правильно подготовить ребёнка к игре в бадминтон и как помочь ему овладеть основными движениями этой увлекательной игры.

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

Играем с воланом.

Ребенок не сможет сразу же «заиграть» в бадминтон. Поэтому для детей дошкольного возраста разработаны специальные предварительные упражнения. 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.

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, 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 обратно 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.

А что делать, если желающих поиграть много? Не ждать ведь в очереди? На этот случай существуют разные групповые варианты игры в бадминтон с маленькими детьми.

Играем в бадминтон с группой – варианты разных игр.

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 :).

Вариант 1. «Нападающие и защитники» Все игроки делятся на две команды. Команды встают по разные стороны от сетки. Одна команда – «команда нападающих». Другая команда по другую сторону сетки – «команда защитников». Нападающие подают воланы, а защитники должны их отбить и не дать им возможности упасть на своей половине площадки. Через 3-5 минут команды меняются местами.

Вариант 2. Начинает игру команда нападающих. Игроки из команды нападающих по одному по очереди подают волан через сетку. Если игроки команды защитников отбили волан, то их команда получает очко и получает право подачи волана. Если они не смогли отбить волан – то они теряют очко. И право подачи волана остается у команды нападающих. Волан в каждой команде всегда подается по очереди – сначала первым игроком, потом вторым, потом третьим и так далее!

Вариант 3. «Попади в мишень». Сделайте на игровой площадке три круга мишени (один круг в другом: диаметры – 1 метр, 1,5 метра, 2 метра). Нарисуйте на расстоянии 4 метра от мишени линии. Игроки по очереди становятся на линию и подают волан. Задача – попасть воланом в мишень. За попадание в маленький круг – 3 очка, в средний – 2 очка, в большой – 1 очко. Чемпионом станет тот, кто наберет больше очков в этой игре. Можно соревноваться индивидуально или командой.

Вариант 4. «Флажки». На площадке нарисуйте линию. Кроме воланов и ракеток Вам понадобятся флажки или палочки. Флажки – более интересный для детей вариант. Яркие привлекательные флажки очень легко сделать, приклеив к любой палочке прямоугольник или треугольник из бумаги или ткани.

Все играющие в бадминтон делятся на пары. Один в паре – игрок с воланом и ракеткой. А другой – его помощник с тремя флажками. Игроки встают дружно около начерченной линии. По сигналу они ракеткой ударяют по волану. *Задача – послать волан как можно дальше.* Их помощники следят за «своим» воланом и бегут к нему. Нужно найти и запомнить место, куда приземлился волан. На место, где «свой» волан опустился на землю, помощник ставит флажок. Поставив флажок, помощник быстро относит волан игроку из своей пары. Игрок делает три попытки. А дальше игрок и помощник меняются ролями. В этой игре победит тот, чей волан дальше улетит. Это легко определить по флажкам.

Уважаемые родители, желаю вам успехов в освоении игры в бадминтон!