

Вот и пришло лето!



Спортивная игра «Бадминтон»

Хорошая, но забытая спортивная игра в детском саду. В эту игру играли наши родители, дедушки и бабушки.

Так почему же эта игра так полезна, и почему в неё нужно играть в ДОУ?

Спортивная игра «Бадминтон» - правила и методы обучения

Бадминтон - спортивная игра с воланом и ракетками, насыщенная разнообразными движениями и комбинациями.

В **ДОУ** знакомство и обучение с элементами спортивной игры «**Бадминтон**», начинается со старшего дошкольного возраста. На начальном этапе обучения проводятся упражнения и игры с ракеткой и воланом.

Цель игры - не допускать падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, даёт возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т. п.

Перед проведением игры дошкольника знакомят и учат : с воланом; как держать ракетку; со стойками и перемещением; с подачей; с ударами.

Ознакомление с воланом. Дошкольника знакомят с качествами волана: его весом, размером, учат определять скорость волана после удара, зависимость быстроты полёта от силы удара. Для этого проводятся упражнения и игры с воланом, а также с ракеткой и воланом.

Как держать ракетку. Ракетку держат правой рукой (или той, которой удобнее) четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем сверху, точно так же, как молоток за конец ручки (рис. 1).

Стойка и перемещение. Дошкольник располагается лицом к сетке, ноги немного согнуты. Вес тела распределён равномерно на передней части стопы. Плечевой пояс слегка смещён вперёд. Ракетка в согнутой в локте руке расположена на уровне бедра. Игрок перемещается по площадке бегом или мелкими приставными шагами. Основные требования к перемещению - быстрота, лёгкость, своевременность.

Подача. При подаче волана нужно встать в центр поля левым боком к сетке, левую ногу ставить вперёд, вес тела переносить на правую ногу. Волан держать левой рукой за перья. Рука с ракеткой согнута в локтевом суставе и отведена назад - вверх. Игрок ударяет в колпачок волана сеткой. После подачи дошкольник поворачивает туловище к сетке, одновременно перенося тяжесть тела с правой ноги на левую ногу.

Удары. В бадминтоне удары выполняются разнообразными способами. Их принято делить на удары справа и удары слева. Удары справа и удары слева выполняются сверху и снизу.

Методические рекомендации

- Подготовительные упражнения с воланом;
- Упражнения с воланом и ракеткой (вместе);
- Подготовительные упражнения, развивающие подвижность и эластичность лучезапястного сустава;
- Передвижение по площадке;
- Удары.

Первая игра в бадминтон, через сетку, длится от 3 до 5 минут. После того как дети усвоят суть игры, можно проводить игру по правилам: подача по очереди; если волан не отбит через сетку, команда проигрывает и подача переходит к другой команде. Периодически рекомендуют давать ребёнку выполнять упражнения левой рукой (если ребёнок «левша» - правой рукой), чтобы обе руки развивались равномерно.

Упражнения и игры с ракеткой и воланом способствуют развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координацию движений, глазомер, укрепляет мышцы рук.