



БАДМИНТОН

❖ 5 – 6 лет – наиболее подходящий возраст для обучения игре бадминтон.

❖ Игры с воланом просты, эмоциональны, развивают ловкость, быстроту, глазомер.

Вес ракетки для малышей не должен превышать 135г. Длина – 46 см, длина обода – 26 см, его ширина – 14,5 см.

❖ Когда ребенок начинает разучивать подачи, пусть вас не смущает, что сначала взмах у него несильный. Сила удара придет со временем. Главное четкость движений.

Чтобы удар ракеткой по волану был точный, применяется следующий прием: игрок должен нацеливать волан не на середину ракетки, а на ее верхний край (обод). Дошкольники на первых порах при ударе – подаче слегка подтягивают ракетку к себе. В этом случае удар приходится на центр ракетки, а не на ее обод (если они будут прицеливаться сразу на середину ракетки, то будут часто промахиваться). Применяя первый способ, ребята реже промахиваются по волану, быстрее овладевают подачей.

- ❖ Игра «Загони волан в круг». Диаметр маленького круга- 2м, большого – 5м. Дети располагаются на расстоянии 5-6м от большого круга. Варианты: а) проделать упражнения с близкого и далекого расстояния; б) один игрок подбрасывает волан, а другой ударяет по нему ракеткой; в) проделать то же самое, но ударять бадминтонной ракеткой по целлулоидному мячу; г) ударять левой рукой.
- ❖ Игра «Перебей через площадку». Цель игры: научить подавать волан ракеткой как можно дальше. Указания к проведению игры: взрослый, находясь на площадке, смотрит, чтобы между игроками постоянно соблюдалась дистанция не менее метра. Показывает, как правильнее ударить, следит, чтобы дети во время удара по волану не переступали черту и направляли мяч не вверх, а вдаль, т.е. били по мячу не снизу, а сбоку.
- ❖ Игра «Мяч через сетку». *Цель игры:* научить перебивать перьевой мяч через сетку; ознакомить с упрощёнными правилами игры в бадминтон. *Описание игры:* на площадке натягивают специальную сетку для игры в бадминтон или просто веревочку на высоте до 130см. *Указания к проведению игры:* распределив детей по площадке, размер которой

примерно равен 3,5 на 8м, вы подаете сигнал для начала игры и следите, чтобы ребята не бегали все вместе за одним мячом при отражении его на противоположную сторону. С этой целью предложите им очертить круг диаметром около метра, за который игроку при отражении волана не разрешается выходить. Круги располагаются на таком расстоянии друг от друга, чтобы дети, отбивая мяч, не задевали друг друга ракетками (в 1,5 – 2 м). Для отражения летящего сверху волана поднимают ракетку вверх, слегка отводят руку назад и здесь сверху встречают мяч. Волан, летящий справа, отражают справа, отводя ракетку в правую сторону. Летящий слева – отбивают слева обратной стороной ракетки. Летящий снизу – отражают из замаха ракеткой снизу-вверх. Периодически давайте ребенку возможность играть одной левой рукой, чтобы обе руки развивались равномерно. Когда дети начинают играть по упрощенным правилам, команды меняются после каждой подачи в том случае, если волан отражен на сторону подающей команды, а она его не смогла взять и мяч коснулся площадки. Если игроки принимающей команды сумели отразить мяч, но он упал за пределы площадки, очко дается не им, а нападающей команде. Играют вначале до 5 очков (партия), затем – до 7 и наконец – до 10. Всего играют не более трех партий. Играть по этим же правилам можно как один на один, так и двое на двое и команда на команду (3 – 4 человека).

❖ Игры в бадминтон 20 – 30 мин.

