

## Консультация для родителей: «Спортивная игра «Бадминтон»

»



Инструктор по физической культуре:  
Рываева Наталья Александровна

Интересная игра для детей дошкольного возраста - бадминтон. В эту игру играли наши родители, дедушки и бабушки. Упражнения и игры с ракеткой и воланом способствуют развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координацию движений, глазомер, укрепляет мышцы рук.

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

**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.

**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.

**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.

В начале обучения используют:

- 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.