

Учимся играть в бадминтон



Бадминтон – спортивная игра, насыщенная разнообразными движениями и тактическими комбинациями. Детям старшего дошкольного возраста доступны отдельные его элементы, упражнения и игры с ракеткой и воланом.

В бадминтон играют на небольшой прямоугольной площадке, которую разделяют пополам сетка. Дети, занимающие противоположные стороны площадки, с помощью ракеток посылают волан на площадку противника, задача играющих не дать волану упасть на своей половине площадки.

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



Ракетку нужно держать правой (левой, кому какой удобно) четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем сверху, точно так же, как молоток за конец ручки. Чтобы лучше управлять ракеткой,



пальцы слегка расставляют вверх по ручке. При этом кисть не должна быть закреплена. Пальцы лишь слегка сжимают ручку. Такая хватка создает условия для активной работы кисти при любых ударах.

Бадминтон спортивная игра насыщенная разнообразными движениями и тактическими комбинациями



Ребенок располагается лицом к сетке, ноги немного согнуты. Вес тела



распределен равномерно на передней части стопы. Плечевой пояс слегка смещен вперед. Ракетка в согнутой в локте руке расположена на уровне бедра. Игрок перемещается по площадке беговыми или мелкими

приставными шагами. Основные требования к перемещению – быстрота, легкость, своевременность.

При подаче волана дошкольник встает в центр поля левым боком к сетке, левую ногу ставит вперед, вес тела переносит на правую ногу. Волан держит левой рукой. Рука с ракеткой согнута в локтевом суставе и отведена назад-вверх. Ребенок ударяет в колпачок





волана сеткой ракетки. После подачи ребенок поворачивает туловище



к сетке, одновременно перенося тяжесть тела с правой ноги на левую.

Дети, занимающие противоположные стороны площадки с помощью ракеток посылают волан на площадку противника. Задача играющих

не дать волану упасть на своей половине площадки

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

При ударах справа к волану

обращена ладонная поверхность кисти, при ударах слева – тыльная.

Удары слева и удары справа выполняются сверху и снизу. Техника



выполнения некоторых ударов довольно сложная. Поэтому дошкольников следует учить только основным и доступным способам ударов.



Упражнения и игры с ракеткой и воланом способствуют развитию таких ценных качеств как быстрота ловкость выносливость точность и координация движений глазомер укрепляют мышцы рук



*Информацию подготовила:
воспитатель МАДОУ д/с №162 к.3 группа «Фиалка»
Патрушева Екатерина Александровна
Декабрь, 2023*