

«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



# БАДМИНТОН У ДОШКОЛЬНИКОВ

**Выполнила:**

Преподаватель по физической культуре  
Высшей категории.

И.Б.Аверьянова

**г. Нижний Новгород 2017**

Бадминтон — это древнейшая игра  
человеческой цивилизации.

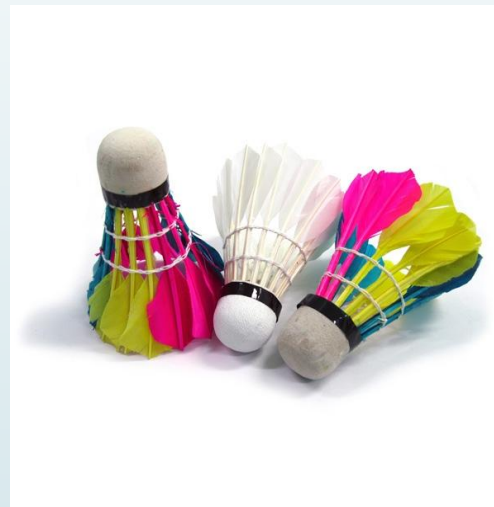


# Что нужно для игры в бадминтон:

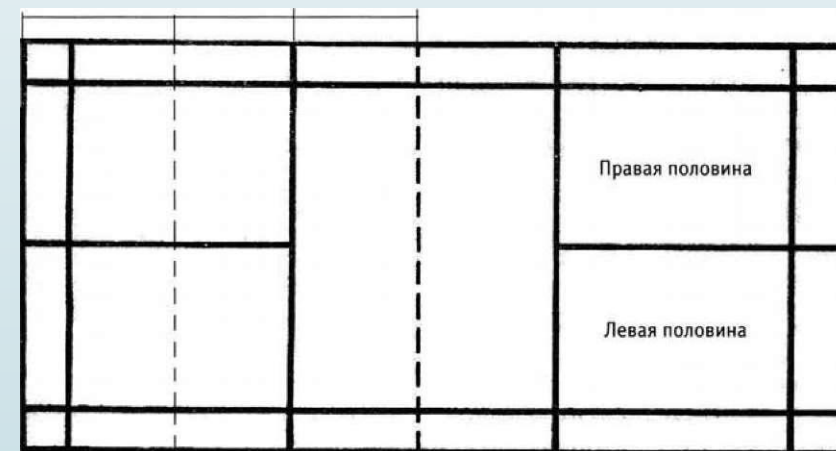
Ракетки



Волан



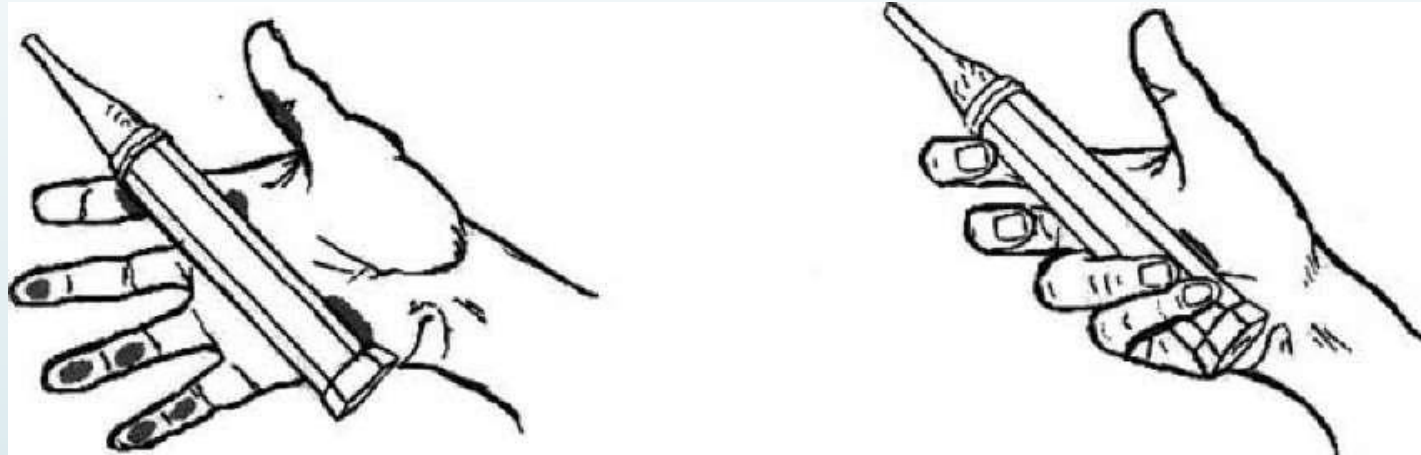
Площадка



**Смысл игры** в бадминтон заключается в перебивании волана ракеткой через сетку так, чтобы не дать упасть волану на своем поле и сделать всё, чтобы приземлить его на площадке противника. Если играют два игрока, игра называется одиночной, если четыре игрока — игра называется парной.

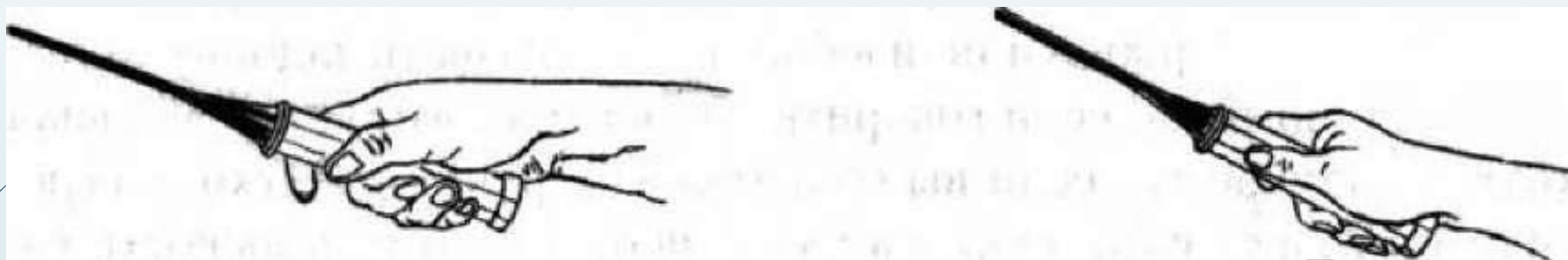


# КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ РАКЕТКУ



Правой рукой брать ракетку за ее ручку и обхватывать её пальцами, словно при рукопожатии. Рука обхватывает рукоятку так, что виден торцовый конец, причем настолько, чтобы не мешать движениям кисти во время ударов из различных положений.

# Хваты ракетки для удара справа и слева



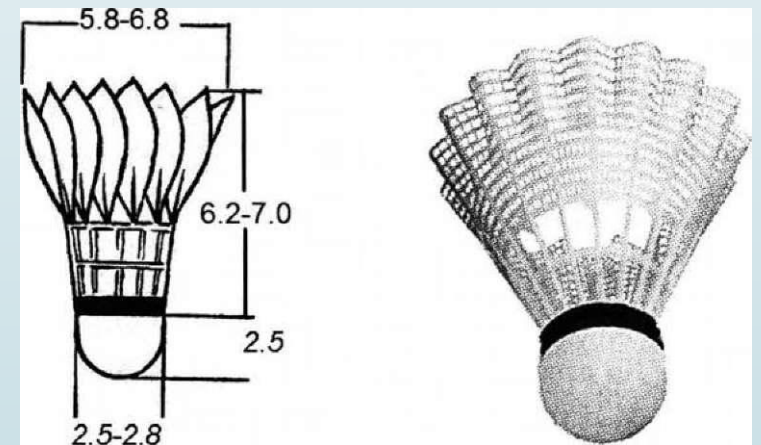
Удар справа

Удар слева

# ВОЛАНЫ

- Перьевые;
- Пластиковые (целиком синтетические);
- Комбинированные.

Волан состоит из головки и оперения.

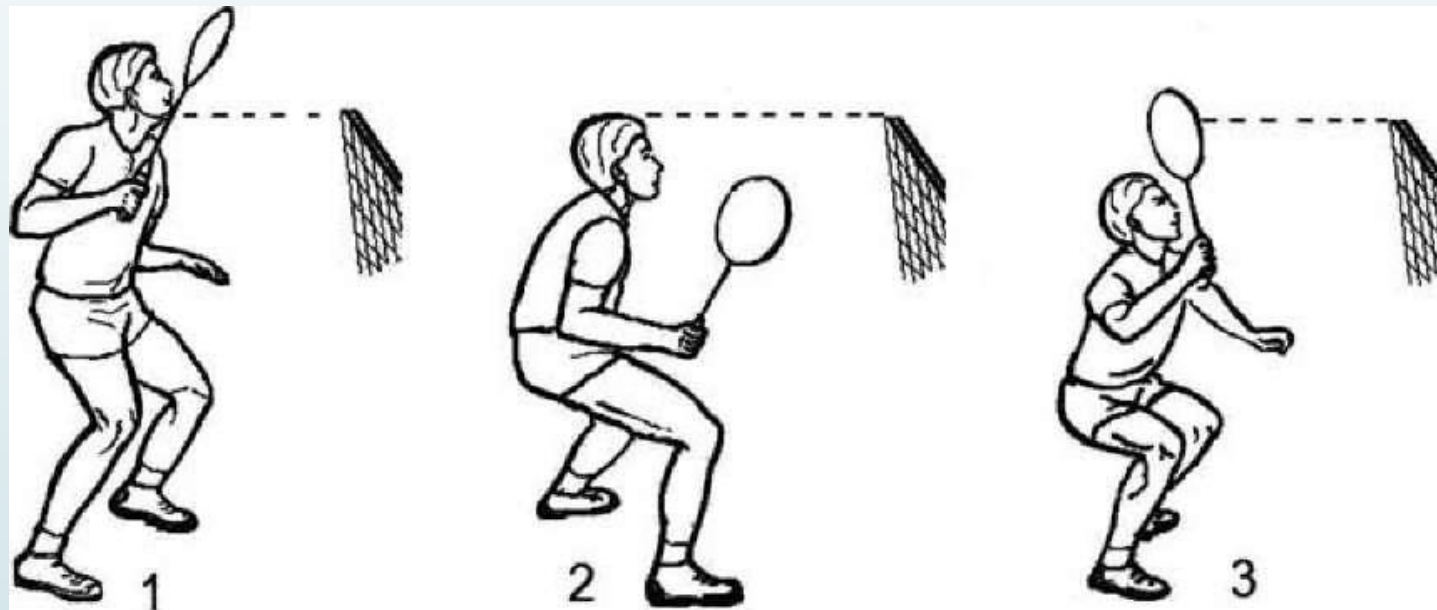


# ПЛОЩАДКА





# СТОЙКА ИГРОКА



1. Высокая
2. Средняя
3. Низкая

# УДАРЫ

## СВЕРХУ

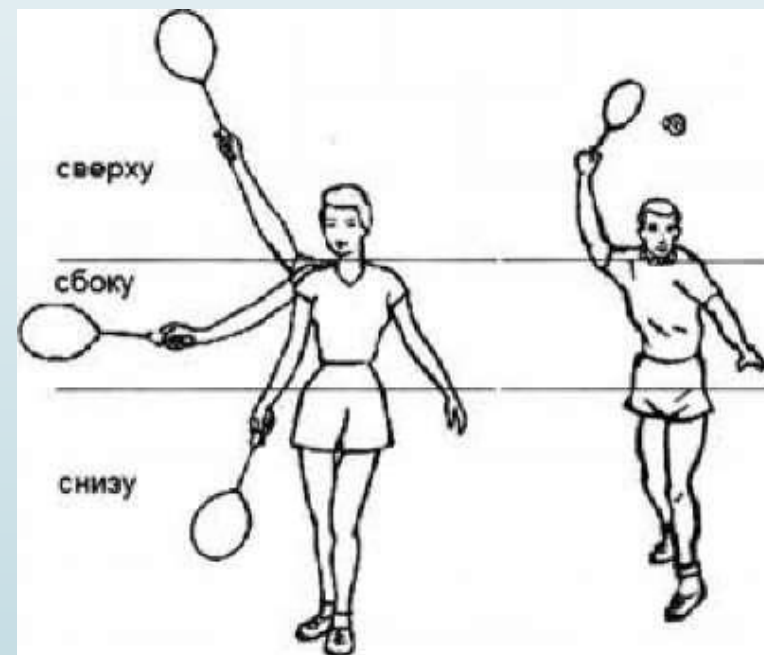
это удары, при которых рука с ракеткой вытянута вверх

## СБОКУ

когда рука с ракеткой находится сбоку в положении, близком к горизонтальному

## СНИЗУ

рука с ракеткой опущена вниз



# ВВЕДЕНИЕ ВОЛАНА В ИГРУ



# Держать волан при подаче рекомендуется двумя основными способами:



большим и указательным  
пальцами за ближний к игроку  
край оперения



между большим и указательным  
пальцами по кругу оперения волана по  
краю его юбочки или ближе к головке.

# ВЫПОЛНЕНИЕ ПОДАЧИ

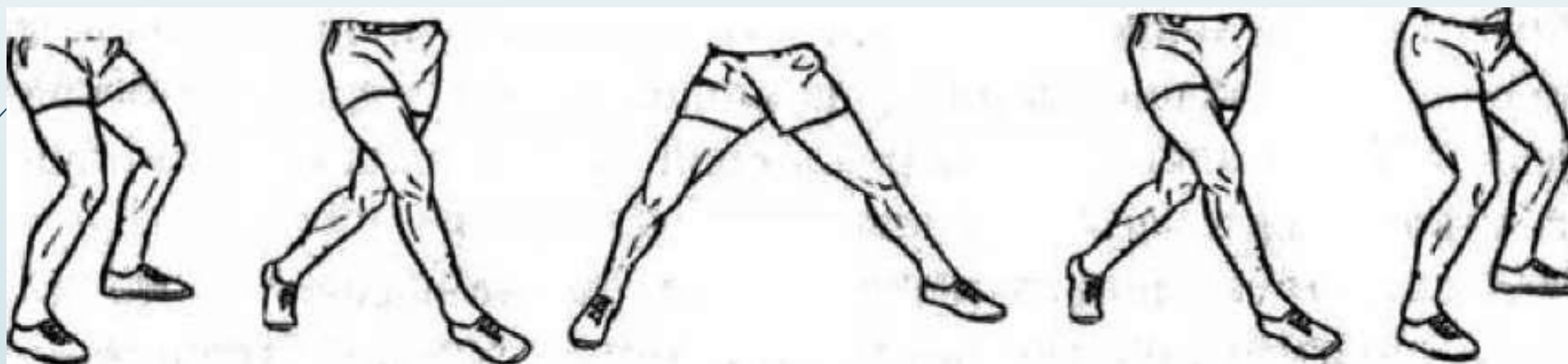


# ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПО ПЛОЩАДКЕ

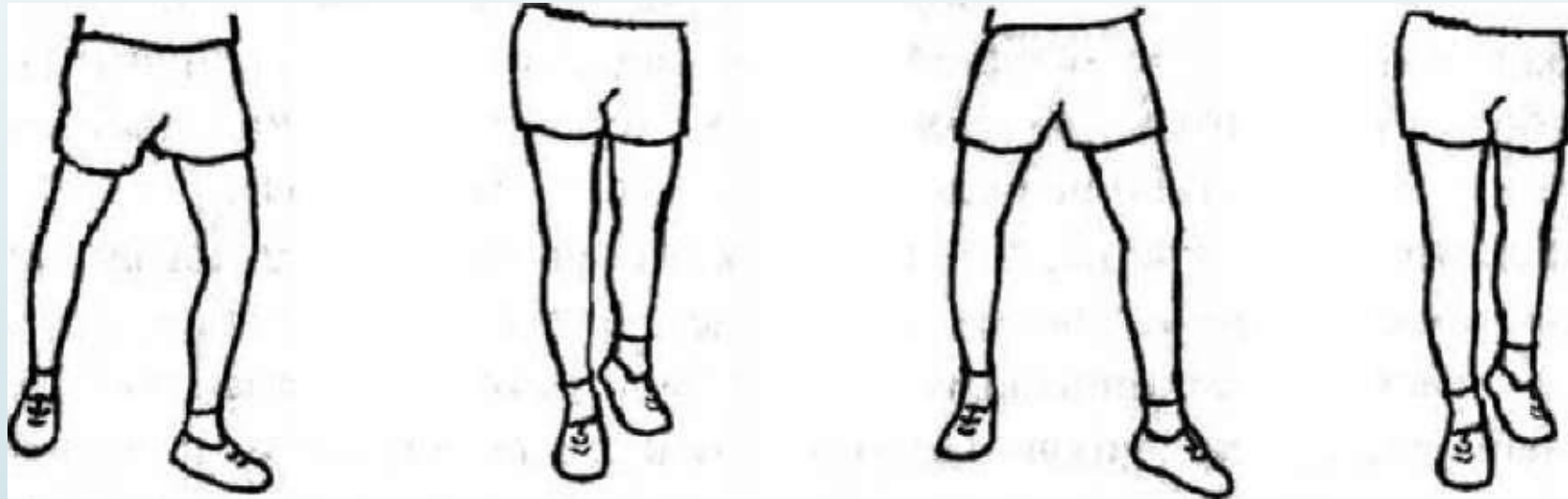
Передвижения по площадке в бадминтоне состоят из шести основных элементов:

- простой шаг (один шаг),
- приставной шаг,
- перекрестный шаг,
- переменный шаг,
- прыжок,
- бег или прыжковые шаги.

# Движение перекрестным шагом



# Движение приставным шагом

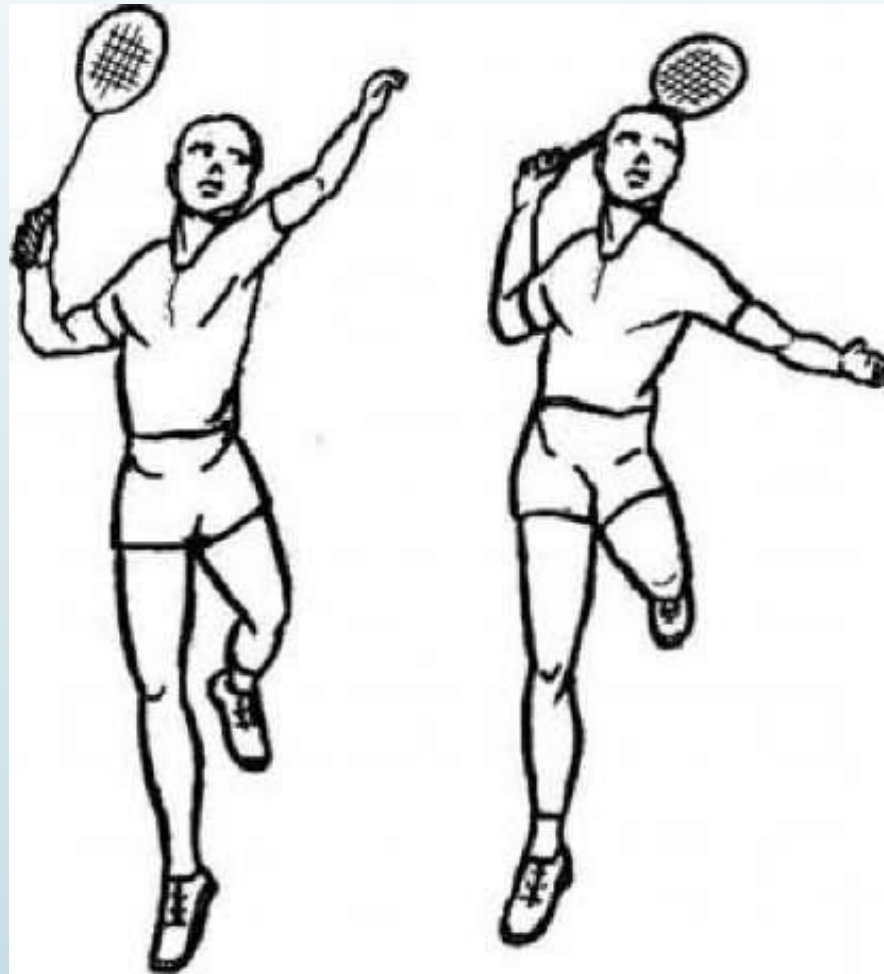




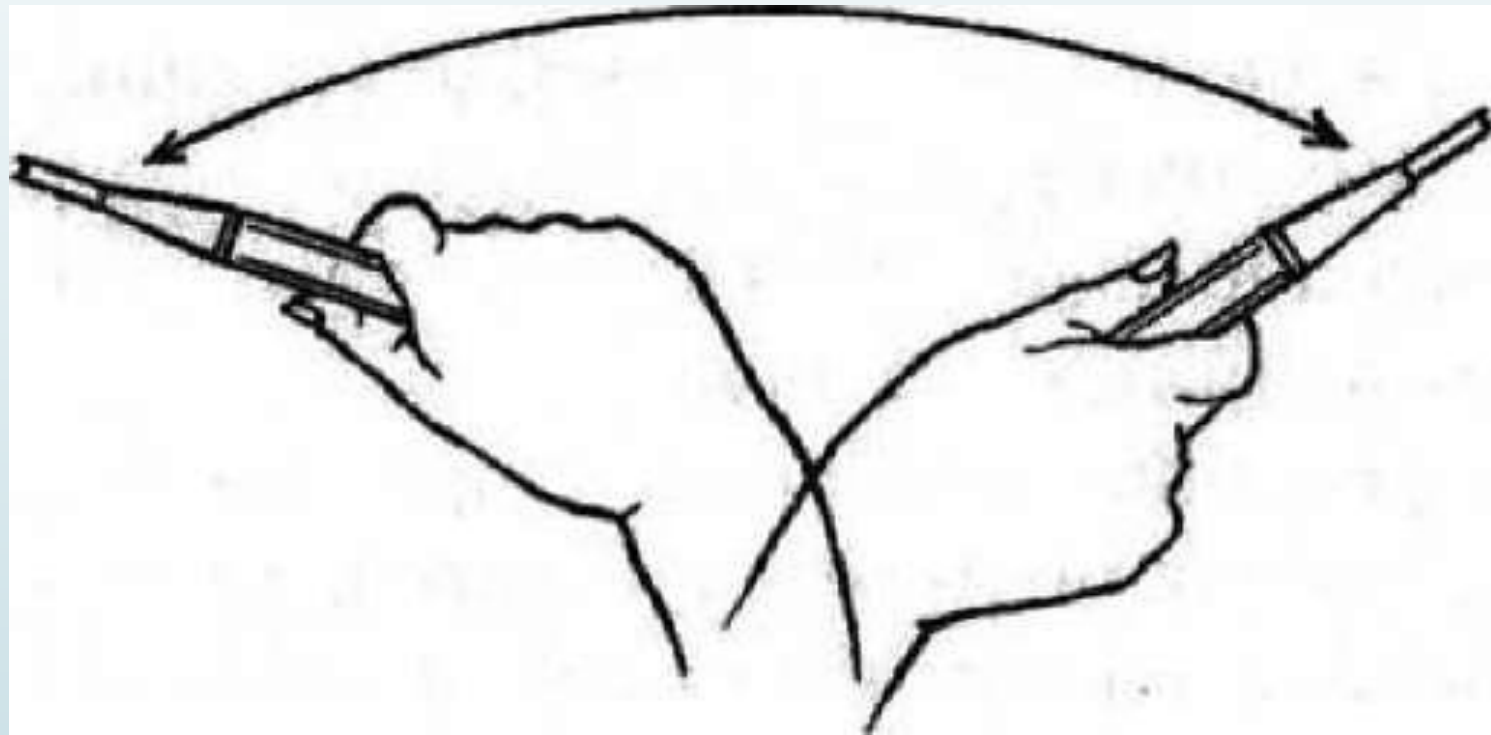
# Движение переменным шагом



# Прыжок




# Упражнения для подвижности КИСТИ





# Рекомендации к началу обучения:

1. Не сжимать крепко рукоятку ракетки - держать её естественно, свободно, но достаточно плотно.
2. Не менять способы хвата ракетки - держать её одним, наиболее удобным для себя способом.
3. С начала обучения вырабатывать у ребёнка привычку смотреть на волан, сопровождая его взглядом как в полете, так и в момент встречи его ракеткой. Это позволит выработать точность удара.



4. В начале обучения обращать больше внимания на выработку правильной стойки и формирование умения передвигаться по площадке.

5. Выполняя подачу, не спешить - сосредоточиться, правильно выбрать вид подачи и проверить готовность соперника к приему.

6. При разучивании того или иного удара предварительно отработать его путем многократного повторения без волана, т.е. имитации техники удара.

7. Не отчаиваться, если не получается какой-нибудь удар: необходимо проявить выдержку. Многократным повторением можно добиться уверенного и точного выполнения любого удара.