

## Обучение дошкольников игре в бадминтон



подготовила инструктор  
по физической культуре  
ГБДОУ детский сад 67  
Шевчук Оксана Николаевна

# С чего начать? Поиграем с воланом



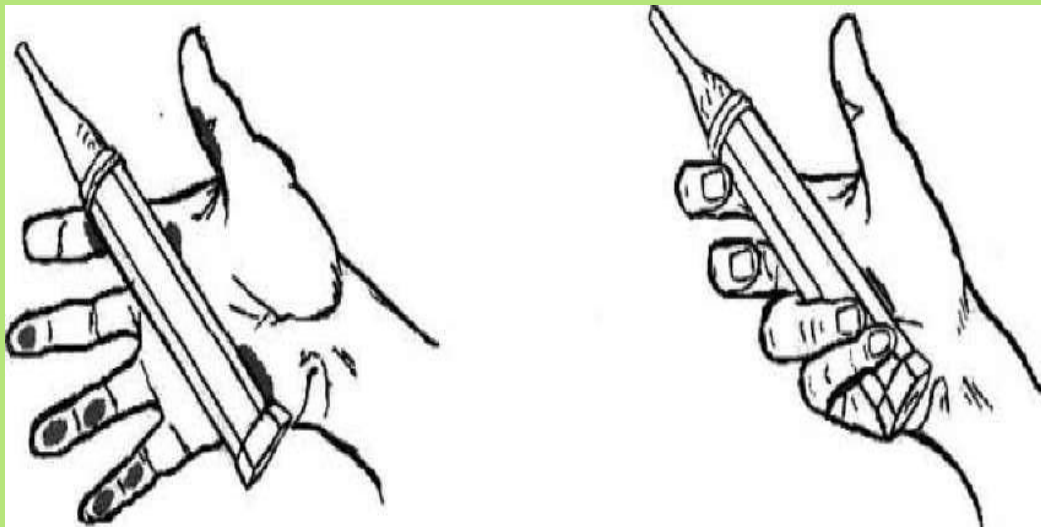
- 1) Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно. Задача – не уронить волан.
- 2) Поднять руки вверх и переложить быстро волан из одной руки в другую. Выполнить несколько раз, не уронив волан и не смотря на него.
- 3) Спрятать руки за спину и переложить волан из правой руки в левую и обратно несколько раз, не уронив его.
- 4) Подбросить волан вверх и поймать обеими руками.
- 5) Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать.
- 6) Подбросить волан вверх и поймать одной рукой. Попробовать так сделать 5 раз правой рукой, потом 5 раз левой рукой, не уронив волана.
- 7) Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот.

# Играем с ракеткой !

## Возьмем ракетку правильно!



Ракетку держат правой рукой (ведущей рукой). При этом четыре пальца должны находиться снизу ракетки, а большой палец находится сверху ракетки. Пальцы должны быть немного расставлены. Кисть руки должна быть свободной, не зажатай. Кисть очень активно работает при всех ударах.



- 1) Имитация движений ракетки (выполнение движений как в игре в бадминтон, но без волана. Дети должны правильно держать ракетку).
- 2) Натяните между двумя деревьями или столбами веревку и подвесьте на ней воланы на ниточке на разной высоте. Сначала все удары выполняются как удары справа (ладошка смотрит на волан, а тыльная сторона кисти обращена к ребенку). Затем все удары выполняются как удары слева. Затем можно будет чередовать их. Можно выполнять удары по висящему волану по прямой.
- 3) Учимся подавать волан. Натяните веревку на высоте пояса ребенка и подвесьте на нее воланы. Малыш встает так, чтобы его носок левой ноги находился под веревкой и ударяет по волану снизу. Движение ракетки заканчивается на высоте веревки. Так ребенок привыкает к правильному положению руки при подаче волана. После такой тренировки можно попробовать подать волан уже по-настоящему, без веревки.

**Как подать волан в игре в бадминтон?  
Возьмем волан правильно!**



- 1) Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз на 30 см), стоя на одном месте.
- 2) Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз), продвигаясь вперед маленькими шажками.
- 3) Один игрок в паре бросает волан, а второй его отбивает ракеткой. Пара стоит на расстоянии 2-3 метров друг от друга. Бросивший волан ловит его руками. Так играют несколько раз, затем меняются местами.
- 4) Игра в паре Задача – отбивать друг другу волан, не давая ему упасть на землю. Если играют много пар, то выигрывает та пара, чей волан дольше не падал на землю.
- 5) Игра в паре через сетку!



Играйте с удовольствием!  
Спасибо за внимание!