



**Материал подготовила инструктор  
по физической культуре**

**Прокопенко Ирина Владимировна**

**Консультация для родителей на тему:**

## **«Спортивные игры для дошкольников. Учимся играть в бадминтон»**

**Бадминтон** (мяч с перьями) — спортивная игра с воланом и ракетками. Цель игры — не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т.п. делают бадминтон широкодоступной игрой.

Наверное, нет ни одного человека, который хотя бы раз не попробовал играть в бадминтон. Однако никто не учит, как делать это правильно. В результате одни стесняются играть, потому что не умеют, другие держат ракетку неправильно. К сожалению, их много, и они так же обучают своих детей. Третьи теряют интерес к игре из-за того, что надоедает просто перекидывать волан. Начинают придумывать, как сыграть на счет, чтобы повысить интерес. Другими словами, начинают заново изобретать велосипед, а в данном случае — бадминтон.

Нужно обязательно учить играть в бадминтон уже в детском саду. В дальнейшем это поможет одним научиться играть, чувствовать себя более уверенно и демонстрировать свое умение, играя при любой возможности. Другие сразу будут учиться играть правильно, и им не придется переучиваться (в противном случае хорошие игроки их будут всегда обыгрывать, что скажется на интересе к игре). Третьи будут знать правила, смогут совершенствоваться в игре или заняться бадминтоном профессионально.

Бадминтон — это самая семейная игра. В нее с успехом могут играть люди разного возраста. Причем в разных сочетаниях, например: бабушка с внуком, папа с дочкой, юноша с девушкой и т.п. Они могут играть не только друг против друга, но и в одной команде, при проведении парных игр.

Для игры в бадминтон достаточно двух человек, чтобы можно было полноценно играть, что невозможно, например, в волейболе, футболе или баскетболе.

Ракетки в бадминтоне легкие, в отличие от тенниса, и с ними свободно справляются дети.

Игра в бадминтон положительно влияет на зрение, так как наблюдение за воланом (то приближающимся, то удаляющимся) тренирует мышцы, управляющие хрусталиком глаза. А умеренные нагрузки при этом не допускают утомления зрения. Продолжительная игра с умеренной нагрузкой способствует нормализации веса, а частые наклоны, за упавшим воланчиком, уменьшают жировые отложения в области талии. Упражнения и игры с ракеткой и воланом способствуют развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость.

Перед проведением игры в бадминтон, ребёнка знакомят с воланом, а также учат: **как держать ракетку; со стойками и перемещением; с подачей; с ударами.**

**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 беговым 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.

**Удары.** В бадминтоне удары выполняются разнообразными способами. Их принято делить на удары справа и удары слева. При ударах справа к волану обращена ладонная поверхность кисти при ударах слева - тыльная. Удары справа и удары слева выполняются сверху и снизу.

## **Подготовительные упражнения бадминтониста**

Броски волана являются основными в группе подготовительных упражнений бадминтониста. Они используются для разминки и развития чувства волана (его скорости и траектории полета), а также для развития ловкости и быстроты. Броски выполняют, удерживая волан за головку, при этом головка развернута в направлении броска.

### ***Индивидуальные упражнения с воланом***

1. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его двумя руками.
2. Подбрасывать волан вверх (поочередно правой и левой рукой) и ловить его одной рукой.
3. Перебрасывать волан над головой из и.п. руки в стороны.
4. Подбрасывать волан вверх - вперед из-за спины правой рукой над левым плечом, а левой рукой - над правым плечом и ловить его двумя руками спереди.
5. Подбрасывать волан вверх правой рукой под правой ногой (поднимая ее согнутой в колене), а левой рукой — под левой ногой и ловить его двумя руками.
6. То же, но подбрасывать волан вверх правой рукой под левой ногой, а левой рукой - под правой ногой.
7. Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180° и поймать волан. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.
8. Удар по волану ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан, как при подаче, выполняет удар ногой (стойкой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой.
9. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне головы (плеч). Отпуская волан, как при подаче, выполняет касание левой рукой левого бедра, а затем ловит волан двумя руками, не дав упасть ему на пол.
10. То же, но коснуться рукой лба.
11. То же, но два раза хлопнуть в ладоши.
12. То же, но коснуться рукой ягодиц.
13. Подбросить волан вверх и выполнить 1-2 круга прямыми руками. Чередовать круги вперед и назад.

### ***Индивидуальные упражнения с двумя воланами***

Упражнения с двумя воланами повышают плотность занятия, увеличивают количество движений, выполняемых каждой рукой, гармонично развивают правую и левую части тела, учат быстро переключать внимание (взгляд) с одного

объекта на другой, развивают быстроту и ловкость. Во всех упражнениях необходимо максимально быстро переводить взгляд с одного волана на другой.

И.п. в большинстве упражнений - стоя с двумя воланами (в каждой руке по волану) и удерживая их перед собой.

1. Удерживая в руках два волана, поочередно бросать их вверх и ловить. Постепенно увеличивать скорость выполнения.
2. Броски двух воланов вверх с небольшим интервалом (один, затем другой) и ловля их тоже поочередно и теми же руками.
3. Подбросить вверх левый волан и, когда он будет опускаться, подбросить правый волан, стараясь попасть в левый. В случае промаха необходимо поймать оба волана (поочередно). В случае попадания - хотя бы один. Прodelав несколько раз, бросать воланы наоборот.
4. Бросить правый волан вверх, левый волан положить на пол, поймать правый волан правой рукой или двумя. Бросить правый волан вверх, взять с пола левый волан, поймать правый волан правой рукой. Прodelав несколько раз, выполнять упражнение наоборот.
5. Бросить правый волан вверх, левый волан бросить в пол и подобрать, поймать правый волан двумя руками. Прodelав несколько раз выполнять упражнение наоборот.
6. Стоя со слегка разведенными в стороны руками, бросать воланы навстречу друг другу, стараясь попасть воланом в волан. Встреча воланов может выполняться на разных уровнях груди, колен, головы, выше головы. После каждого выполнения желательно поймать оба волана или хотя бы один.
7. Один волан лежит на полу головкой вверх, перед игроком (рядом с ногами), а второй в руке. Игрок бросает волан сверху вниз, стараясь попасть по головке волана, лежащего на полу. Броски выполняют как правой, так и левой рукой.

### *Парные упражнения*

Упражнения выполняются, как правило, без сетки, но некоторые из них могут выполняться и через сетку.

1. Броски волана друг другу по низкой (высокой) траектории, с обязательной ловлей.
2. То же, но левой рукой.
3. Броски волана друг другу, стараясь попасть в кисть партнера. Партнер держит правую руку в сторону на уровне плеч. Выполнив несколько раз, выставляют левую руку в сторону и продолжают упражнение.
4. Броски волана друг другу в прыжке по низкой траектории. Игрок выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой по прямой траектории.

5. Передача волана ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан, как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он отлетел в направлении партнера. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой. Партнер должен поймать летящий волан.

6. Броски волана над головой, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой. Игрок, который ловит волан, стоит грудью к бросающему.

7. Броски волана между ногами с наклоном вперед, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.

8. Игра «День и ночь с воланчиком». Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2 м друг от друга. Между ними лежат воланчики на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд. Одна шеренга – день, другая – ночь. Воспитатель называет день – дети этой команды подбегают к воланчику, берут его и метают в соперника, а «ночь» убегают. И наоборот.

### ***Парные упражнения с двумя воланами***

1. Броски воланов друг другу с обязательной ловлей.

2. Броски воланов друг другу снизу в сторону, стоя боком в направлении броска.

3. Один игрок бросает волан другому по высокой или низкой траектории, а второй своим броском старается попасть в волан первого. Игроки совершают броски в волан поочередно. Надо стараться сбить чужой волан как можно дальше от себя. Если воланы не столкнулись, их надо поймать.

### ***Упражнения с ракеткой***

Из предложенных ниже упражнений составляется комплекс, в который входят по 2-3 упражнения на основные группы мышц (рук, туловища и ног). Каждое упражнение выполняется 8-10 раз.

1. Круговые вращения в плечевых суставах. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.

2. Взяв ракетку двумя руками (левая охватывает правую), поднять локти вверх, отводя ракетку как можно дальше назад за спину (касаясь головкой ракетки спины).

3. Работать руками, как во время бега на короткие дистанции. Ракетка в правой руке, а руки согнуты в локтях примерно под 90°.

4. Сгибания и разгибания рук в локтевых суставах. При этом руки могут быть направлены вниз, вперед, вверх, назад или в стороны.
5. Хват двумя руками за шейку ракетки. Движения руками, как при гребле на лодке.
6. Руки вперед, хват двумя руками за шейку, ракетка горизонтально. Разворачивать ракетку в вертикальное положение то ручкой, то головкой вверх.
7. Балансировка ракеткой, удерживая ее вертикально, ручкой на открытой ладони. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
8. Круговые вращения головкой ракетки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
9. Движение головкой ракетки вверх-вниз. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
10. То же, но влево-вправо.
11. Вращение кистью, разворачивая ракетку то открытой, то закрытой стороной вверх. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
12. Вращение кистью, удерживая ракетку, как молоток. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
13. В и.п. ракетка удерживается двумя руками (правой за ручку, а левой за обод головки) и располагается у груди. Наклоняться вперед, вытягивая руки к полу, и возвращаться в и.п. Упражнение может выполняться из разных и.п. (руки вниз, вперед или вверх).
14. И.п.: как в предыдущем упражнении. Поворот вправо, разворачивая плечи и скручивая туловище и выпрямляя руки вперед. Затем вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.
15. И.п.: как в предыдущем упражнении. Наклон вправо, вытягивая руки вверх. Вернуться в и.п. и повторить упражнение влево.
16. Глубокие приседания. Из и.п.: руки с ракеткой у груди (либо вниз, вперед, или вверх) присесть, вытягивая руки вперед (вверх или сгибая руки и приближая ракетку к груди).
17. Прыжки, работая ногами, как со скакалкой, и имитируя ракеткой вращение скакалки. Выполнять поочередно правой и левой рукой.
18. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Ракетка в правой или левой руке.

## ***Имитационные упражнения с ракеткой***

Упражнения могут выполняться самостоятельно или по сигналу.

1. Удар справа сверху открытой стороной, стоя на месте.
2. Удар слева сверху закрытой стороной, стоя на месте.
3. Удар справа сверху открытой стороной, после перемещений.
4. Удар слева сверху закрытой стороной, после перемещений.
5. Поддача.

## **Упражнения с воланом и ракеткой**

### ***Индивидуальные упражнения***

1. Жонглирование открытой стороной ракетки. Игрок, находясь в игровой стойке, выполняет удары по волану открытой стороной ракетки, направляя его вверх.
2. Жонглирование закрытой стороной ракетки.
3. Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки. .
4. Ловля волана ракеткой. Подбросить волан снизу свободной рукой. Затем подставить головку ракетки под опускающийся волан и попутным движением с воланом плавно поймать его головкой ракетки.

### ***Парные упражнения подразделяются на две группы:***

1. Одна ракетка на двоих.
2. Каждый игрок с ракеткой.

В упражнениях первой группы один игрок с ракеткой, а другой с воланом. Игрок с воланом помогает первому выполнять упражнения. Он набрасывает волан в удобное место для удара или держит волан в определенном месте.

Упражнения второй группы выполняются при достаточном уровне подготовки дошкольников. Дети должны уметь свободно выполнять удары в паре. Все упражнения могут выполняться без сетки или через сетку.

## **Групповые упражнения**

**1. Игра «Салки с воланом».** Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и т.д. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

**2. Игра «Закинь волан».** Площадка разделена бадминтонной сеткой на две половины. Дети разбиваются на 2 команды и располагаются в одну шеренгу на своих половинах площадки, на расстоянии 1,5-2 м от сетки. Игроки одной команды – с воланчиками в руках. По сигналу они выполняют бросок за сетку. Игроки другой команды подбирают воланчики и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая команда выполняет бросок. Команда, в которой было больше переброшено воланчиков, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 2,5-3 м от сетки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от сетки все дальше и дальше. Делают это до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланчик или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

**3. Игра «Очисти свой сад от камней».** Дети разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал. Побеждает команда, у которой после сигнала останется меньше воланов.

Игры-эстафеты, игры с элементами бадминтона дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, то есть приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи.

### **Обучение хватке ракетки в бадминтоне**

Хватка ракетки имеет очень большое значение в игре. От её правильности зависят возможности игрока. Правильная хватка позволяет выполнять любые удары (сверху, снизу, справа и слева) и, что самое главное, делать их точно (посылать волан в нужном направлении)

Взять ракетку, как молоток, удерживая ее за край ручки. Выполнить имитацию движений молотком, с небольшим движением головкой ракетки.

5. Взять правильно ракетку и попробовать выполнить имитацию движений молотком. Если ребенок держит ракетку правильно, то эти движения будет делать не так удобно, как в начале предыдущего упражнения (до разворота ракетки). Но эти движения, ребром ракетки, в бадминтоне и не нужны.

6. Взять правильно ракетку и вытянуть руку вперед, при этом ракетка является продолжением руки. Поворачивая кисть, развернуть головку ракетки открытой стороной вверх. Поворачивая кисть в обратном направлении, развернуть головку ракетки закрытой стороной вверх. Повторить несколько раз. Поворачивая кисть,



ни в коем случае не менять хват ракетки. Разворачивать ракетку надо всегда движением кисти, а не перекладыванием ракетки.

7. Рука с ракеткой вытянута вперед, плоскость головки расположена вертикально, ракетка является продолжением руки (далее везде подразумевается, что ракетку надо держать правильно). 1 – развернуть ракетку открытой стороной вверх; 2 – и.п.; 3 – закрытой стороной вверх; 4 – и.п.

### Подвижные игры

**«Гонка волана».** Все участники разделены на 4–5 команд. Каждая из них располагается в колонну по одному. В руках у первых игроков в колоннах – воланчики. По сигналу первые игроки бросают воланы как можно дальше вперед. Бегут за ними, подбирают их и опять бросают вперед, и так до тех пор, пока волан не коснется противоположной стены зала. Затем аналогично гонят волан в обратном направлении, но не до касания стены, а передают вторым игрокам в своих колоннах. Второй игрок не имеет права подбирать волан, если он не залетел за лицевую линию, у которой располагается команда. Подобрал или поймав волан, второй игрок выполняет гонку волана. Аналогичным образом выполняют упражнение все игроки команды. Как только волан окажется в руках у первого игрока, он поднимает его вверх.

**«Сбей волан».** Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

**«Кто выше и быстрее?»** Игра проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков. Можно делать хлопки в ладоши; прыжки и бег на месте, приседания.

**«Кто выше и быстрее с ракеткой?»** Игра аналогична предыдущей, но вместо броска рукой выполняется удар ракеткой.

**«Охота на волка».** Группа делится на команды по 3–4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой команды есть волан. Один играющий из команды – волк, остальные – охотники. Волк свободно бегает по залу в течение 30 секунд или 1 минуты. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании

времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка.

**«Падающий волан».** Один игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперед на уровне плеч. Второй игрок находится в 1 м от первого в игровой стойке. Первый отпускает волан, как при подаче, и он свободно падает. Второй игрок старается поймать волан, не дав ему коснуться пола. Игроки каждый раз меняются ролями. Если волан все время ловят, то расстояние между игроками постепенно увеличивают.

**«Делай, как я, с ракетками».** Два игрока располагаются напротив друг друга с ракетками в руках. Первый имитирует различные удары, а второй как можно быстрее повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями. Игра может выполняться и в зеркальном варианте, когда при выполнении удара справа (слева) одним игроком второй выполняет удар слева (справа).

**«Вратарь».** Играют в паре. Игрок с ракеткой встает в ворота, а другой выполняет броски волана с расстояния 3–4 м. Вратарь старается не пропустить в ворота волан, отбивая его ракеткой. Выполнив 5–6 бросков, игроки меняются местами.

**«Отгони мух».** Подобна игре «Вратарь», но броски выполняют несколько игроков. Они располагаются в колонну по одному. Выполнив бросок, быстро отходят в сторону, подбирают волан и встают в конец колонны. Игроки колонны должны бросать воланы как можно быстрее, с минимальными интервалами.

### **Источники консультационного материала**

<http://slonam.ru/stati/obuchenie-detej-starshego-doshkolenogo-vozrasta-elementam-igri/main.html>

<http://www.scienceforum.ru/2014/397/481>

<http://nsportal.ru/blog/detskii-sad/all/2012/04/01/badminton-v-detskom-sadu>

<http://doshkolniki.org/fizkultura/108-sportivnye-igry-dlya-doshkolnikov-badminton-.html>

### **Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления**

Кучина, Н. Обучение дошкольников игре в бадминтон [Текст] / Н.Кучина // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 2

Игра бадминтон [Текст]: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009.

Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981

Лепешкин, В.А. Бадминтон для всех [Текст] /В.А.Лепешкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – (Все про спорт).

Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон – спортивная игра: Учебно-методическое пособие. М: Просвещение, 1989.