



**Материал подготовила инструктор  
по физической культуре  
Прокопенко Ирина Владимировна**

**Рекомендации для воспитателей на тему:**

**«Обучение старших дошкольников элементами игры в бадминтон»**

**Бадминтон** - спортивная игра, насыщенная разнообразными движениями и тактическими комбинациями.

**Характеристика игры:** В бадминтон играют на небольшой прямоугольной площадке, которую разделяет 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. Игра идет до 10-15 очков.

**Значение:** Упражнения и игры с ракеткой и воланом способствуют развитию таких физических качеств как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координация движений, глазомер. Данные упражнения укрепляют мышцы рук.

**Создание условий для обучения:** площадка размером 8х4 м, посередине сетка на высоте 120-130 см (ширина сетки 60 см), волан (мяч с перьями) весом 4-5 гр., ракетки (деревянные или пластмассовые) весом 60-125 гр.

**Методические рекомендации:**

**1.** Познакомить детей с возникновением игры и атрибутами для игры.

**2.** Ознакомление с воланом (колпачок и перья, вес 4-5 гр.)

Познакомить детей с качествами волана: его весом, размером, учить определять скорость волана после удара, зависимость быстроты полета от силы удара (подготовительные и подводящие упражнения).

**3.** Ознакомление с ракеткой.

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.

**4.** Стойка и перемещение.

Познакомить со стойкой бадминтониста (ребенок располагается лицом к сетке, ноги немного согнуты). Учить перемещаться по площадке беговыми или мелкими приставными шагами.

**5.** Подача.

В игре в бадминтон при подаче волана игрок должен встать левым плечом к сетке (если он правша). Левая нога впереди, вес тела на правой ноге. Волан игрок держит левой рукой за его края (перья). Правая рука сгибается в локте и отведена назад-вверх. Нужно ударить в колпачок волана ракеткой (сетчатой частью ракетки). При ударе тяжесть тела переносится с правой ноги на левую ногу, стоящую чуть впереди. Задача – подать волан через сетку на половину противника.

#### **6. Удары.**

Учить выполнять удары разнообразными способами: справа, слева, сверху, снизу. Удары *справа-сверху* являются основными в игре бадминтон. Удары *слева-сверху* являются более сложными. Удары *снизу* требуют значительного усилия, поэтому детей дошкольного возраста им обучают в последнюю очередь. Учить детей выполнять удары левой рукой, чтобы обе руки развивались равномерно.

#### **Последовательность обучения:**

Отработка различных упражнений с воланом (воланы по количеству детей);  
Обучение различным манипуляциям с ракеткой (ракетки по количеству детей);  
Совершенствование различных двигательных действий ракеткой с воланом;  
Обучение ударам ракеткой по волану: а) справа-сверху, б) слева-сверху, в) снизу.

#### **Этапы обучения:**

##### **1 ЭТАП. ИГРАЕМ С ВОЛАНОМ.**

Ребенок не сможет сразу же «заиграть» в бадминтон. Или будет часто в игре «терять» волан, который всё время будет приземляться вместо того, чтобы находиться в воздухе. Сначала малышу нужно освоить правила игры в бадминтон, ее технику, а уже потом начинать играть в бадминтон вместе с партнером. Поэтому для детей дошкольного возраста разработаны специальные предварительные упражнения, которые помогают им подготовиться к началу игры в бадминтон.

В самых первых играх и упражнениях дети знакомятся с воланом, жонглируют им, учатся ловить волан руками без помощи ракетки, следить за воланом глазами, развивают координацию движений, их быстроту и точность.

**Задача всех упражнений первого этапа** – не уронить волан во время упражнения.

#### ***Упражнения с воланом – подготовка детей к игре в бадминтон:***

- ✓ Вытянуть руки вперед и перебросить волан из правой руки в левую и обратно. Задача – не уронить волан.
- ✓ Поднять руки вверх и переложить быстро волан из одной руки в другую. Выполнить несколько раз, не уронив волан и не смотря на него.
- ✓ Спрятать руки за спину и переложить волан из правой руки в левую и обратно несколько раз, не уронив его.

- ✓ Подбросить волан вверх и поймать обеими руками (можно соревноваться самим с собою – на сколько раз больше получится сделать упражнение по сравнению с предыдущим разом. Можно ставить себе задачу – хочу удержать волан 10 раз и попробовать достичь этого результата).
- ✓ Подбросить волан вверх. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан.
- ✓ Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан.
- ✓ Подбросить волан вверх и поймать одной рукой. Попробовать так сделать 5 раз правой рукой, потом 5 раз левой рукой, не уронив волана.
- ✓ Подбросить волан левой рукой, а поймать правой. И наоборот.

## ЭТАП 2.

### ИГРАЕМ С РАКЕТКОЙ – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИГРЫ В БАДМИНТОН.

В этих упражнениях ребенок научится правильно держать ракетку и перемещать ее в пространстве, находить правильное положение ракетки при ударе по волану. До начала упражнений с ракеткой нужно показать малышу, как правильно держать ракетку и поправить его в случае ошибки.

В упражнениях с сеткой важно учитывать рекомендуемые для детей размеры сетки. Ширина сетки 60 см. Высота верхнего края сетки над землей – 120-130 см.

#### *Варианты упражнений с ракеткой для детей дошкольного возраста:*

- ✓ Имитация движений ракетки (выполнение движений как в игре в бадминтон, но без волана). Дети представляют себя спортсменами и показывают пантомиму. Но в этой пантомиме они должны правильно держать ракетку, ведь они в этой игре настоящие спортсмены!
- ✓ Натяните между двумя деревьями или столбами веревку и подвесьте на ней воланы на ниточке на разной высоте. В этом упражнении дети научатся ударять ракеткой по висящему волану. 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, по кругу, с разной силой, т.е. экспериментировать.
- ✓ Учимся подавать волан. Натяните веревку на высоте пояса ребенка и подвесьте на нее воланы. Малыш встает так, чтобы его носок левой ноги находился под веревочкой 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.
- ✓ Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз на 30 см), стоя на одном месте.
- ✓ Отбивать волан ракеткой (волан летит вверх-вниз), продвигаясь вперед маленькими шажками.

✓ Один игрок в паре (мама, педагог, старший ребенок) бросает волан, а малыш 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.

✓ Игра в паре без сетки. 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.

✓ Игра в паре с сеткой. Пара игроков стоит по разные стороны от сетки. Сетка натянута на высоте 120 см-130см. Сначала один игрок подает волан, а другой отбивает его обратно через сетку. Через несколько минут (время нужно оговорить заранее) игроки меняются местами..

### ЭТАП 3.

#### ИГРАЕМ В БАДМИНТОН С ГРУППОЙ – ВАРИАНТЫ РАЗНЫХ ИГР.

**Вариант 1. «Нападающие и защитники»** Все игроки делятся на две команды. Команды встают по разные стороны от сетки. Одна команда – «команда нападающих». Другая команда по другую сторону сетки – «команда защитников». Нападающие подают воланы, а защитники должны их отбить и не дать им возможности упасть на своей половине площадки. Через 3-5 минут команды меняются местами.

**Вариант 2. «По очереди».** Этот вариант игры в бадминтон проводится тогда, когда игроки уже легко играют во вариант 1. Начинает игру команда нападающих. Игроки из команды нападающих по одному по очереди подают волан через сетку. Если игроки команды защитников отбили волан, то их команда получает очко и получает право подачи волана. Если они не смогли отбить волан – то они теряют очко. И право подачи волана остается у команды нападающих. Волан в каждой команде всегда подается по очереди – сначала первым игроком, потом вторым, потом третьим и так далее!

**Вариант 3. «Попади в мишень».** Сделайте на игровой площадке три круга мишени (один круг в другом ,диаметры – 1 метр, 1,5 метра, 2 метра). Нарисуйте на расстоянии 4 метра от мишени линии. Игроки по очереди становятся на линию и подают волан. Задача – попасть воланом в мишень. За попадание в маленький круг – 3 очка, в средний – 2 очка, в большой – 1 очко. Чемпионом станет тот, кто наберет больше очков в этой игре. Можно соревноваться индивидуально или командой.

**Вариант 4. «Флажки».** На площадке нарисуйте линию. Кроме воланов и ракеток Вам понадобятся флажки или палочки. Флажки – более интересный для детей вариант. Яркие привлекательные флажки очень легко сделать, приклеив к любой палочке прямоугольник или треугольник из бумаги или ткани.

Все играющие в бадминтон делятся на пары. Один в паре – игрок с воланом и ракеткой. А другой – его помощник с тремя флажками. Игроки встают дружно около начерченной линии. По сигналу они ракеткой ударяют по волану. Задача – послать волан как можно дальше. Их помощники следят за «своим» воланом и бегут к нему. Нужно найти и запомнить место, куда приземлился волан. На место, где «свой» волан опустился на землю, помощник ставит флажок. Поставив флажок, помощник быстро относит волан игроку из своей пары. Игрок делает три попытки. А дальше игрок и помощник меняются ролями

### **Подвижные игры с бадминтоном.**

#### **Воланом в круг.**

На площадке обозначаются три concentрических круга (большой диаметром 2 м, средний—1,5 м и малый — 1 м). Участники игры поочередно (с 4-метрового расстояния) направляют ракеткой волан в мишень. Каждый производит три удара. За попадание в малый круг игрок получает 3 очка, в средний — 2 очка и в большой — 1 очко. Побеждает ребенок, набравший больше очков. Можно проводить и командные соревнования. По сумме попаданий выявляется команда-победительница. Чтобы детям было интереснее играть, можно нарисовать внутри малого круга персонажи сказок.

#### **Волан навстречу волану.**

Дети становятся парами на расстоянии 2—3 м один от другого. У всех детей — по волану. По сигналу они начинают перебрасывать воланы друг другу, стараясь не уронить их на землю. Выигрывает пара, которая дольше удерживает волан (воланы не должны сталкиваться и падать).

Необходимо объяснить детям, чтобы они при броске придерживались правой стороны, тогда воланы не будут сталкиваться.

#### **Попади в круг.**

На землю кладется гимнастический обруч. 5—8 детей становятся вокруг обруча на расстоянии 2 м от него. По сигналу воспитателя дети бросают воланы в обруч, затем берут их и бросают снова (3 — 4 раза). Побеждает тот ребенок, который большее число раз попадет в обруч.

Детей можно разделить на несколько играющих групп и проводить игру одновременно во всех группах.

#### **Подбей волан.**

Дети свободно располагаются на площадке, каждый — с ракеткой и воланом. По сигналу воспитателя все подбивают волан вверх, стараясь не дать ему упасть. Выигрывает ребенок, который дольше выдержит волан в воздухе и не даст ему упасть.

#### **Кто дальше.**

На площадке обозначается линия. Дети делятся по двое. У одного из них — волан и ракетка, а у другого — флажок. Дети с воланами и ракетками становятся около линии на расстоянии вытянутых в стороны рук. По сигналу воспитателя они ударом ракеток посылают воланы как можно дальше. Их напарники бегут с флажками к воланам, ставят флажки на их место и возвращают воланы

товарищам. После трех попыток дети меняются ролями. Побеждает тот ребенок, чей флажок будет находиться дальше.

### **Ловишки с воланами**

*Описание игры.* В игре участвует вся группа детей. Выбирают двух водящих, дают им воланы. Они бросают воланы в игроков, стараясь попасть («осалить»). Тот игрок, в кого попал волан, становится водящим. В случае промаха водящий подбирает волан и снова бросает и т.д. Броски выполняются с того места, где был подобран волан. Нельзя бросать волан в игрока, который только что водил.

*Методические указания.* Перед началом игры необходимо определить, сколько будет длиться игра. Она может закончиться, когда все участники исполнят роль водящего; но может продолжаться строго определенное время независимо от того, кто исполняет роль ведущего. Если игра организована в рамках соревновательной деятельности, группа делится на две команды. Победителем станет та команда, у которой сменится больше ведущих за определенный промежуток времени.

### **Малоподвижная игра «Похвала»**

*Описание игры.* Целью игры является развитие умения оценивать деятельность своих товарищей. Дети встают в круг таким образом, чтобы рядом стояли игроки, участвующие в выполнении парного упражнения. Педагог дает волан одному из игроков. Он передает волан тому человеку, с которым был в паре, и старается похвалить за выполнение заданий на занятии. Например: «Ты лучше всех подбивал волан!» или «Твой волан летел выше всех!» и т.д. Партнер тоже хвалит своего товарища. Затем он передает волан стоящему рядом. Игра заканчивается, когда все ребята похвалили друг друга.

*Методические указания.* Рекомендуется проводить эту игру после выполнения упражнения с воланом и ракеткой в парах. Необходимо постепенно усложнять задание. Например: «Оцениваем выполненное упражнение только наречиями: *превосходно, отлично, замечательно, хорошо* и т.д.». Можно использовать любую часть речи. В таком случае происходит также закрепление лексических навыков (знание различных частей речи). «Нельзя повторять одно и то же оценочное суждение!» – говорит педагог. Такое задание позволяет детям обогатить речь словами, входящими в оценочное суждение.

### **Комментатор**

*Описание игры.* В игре участвуют два игрока. Они встают напротив друг друга. Один из них комментатор, другой исполнитель. Исполнитель выполняет задание, данное комментатором. Пример задания: набивание шарика попеременно открытой и закрытой стороной ракетки. Комментатор отмечает ошибки исполнителя (например: «Опусти ниже руку») или его достижения («У тебя хорошо получается выполнять...»). Затем участники меняются ролями.

*Методические указания.* В игре одновременно может участвовать вся группа

дошкольников, образуя пары «комментатор – исполнитель». Можно организовать игру так, чтобы вся группа оценивала деятельность комментатора, наблюдая за взаимодействиями пары «комментатор – исполнитель». Но такой вариант ведет к снижению плотности двигательной активности в НОД.

### **Подача под диктовку**

*Описание игры.* Все участники встают на одну линию. Выбирается ведущий. Он называет последовательность выполнения подачи волана в бадминтоне: «Исходное положение, замах, удар». Затем ведущий определяет игрока, который выполнил подачу дальше всех.

*Методические указания.* Ведущих можно менять после каждого выполненного упражнения, это повышает интерес к игре со стороны обучающихся. Игрок, выполнивший задание лучше других, получает, например, 1 балл. Игра может длиться до определенного максимального количества баллов (например, до 5 баллов). Это значит, что заданий должно быть пять. Возможен вариант, когда ограничивается время игры (например, 7 минут). За это время игроки могут выполнить 2–3 и больше заданий, что позволит педагогу определить уровень подготовленности юных бадминтонистов. Чем больше заданий они смогут выполнить, тем выше уровень их подготовленности.

### **Желтые и красные**

*Описание игры.* Игроки становятся в шеренгу, в руке каждого из них волан желтого или красного цвета. По сигналу «Желтые» игроки с желтыми воланами бегут на противоположную сторону зала, разворачиваются за линией и возвращаются на свое место. По сигналу «Красные» то же задание выполняют игроки с красными воланами. Выигрывает команда, в которой игроки меньше ошибались.

*Методические указания.* Подсчет баллов можно вести разными способами. Можно давать 1 балл команде, у которой меньше игроков совершили ошибочные действия. Если игра включена, например, в соревнования, то можно вычитать баллы у той команды, в которой больше игроков совершили ошибочные действия. Или использовать штрафные баллы, если игрок не добежал до линии и развернулся перед ней.

### **Игра в бадминтон по упрощенным правилам**

*Описание игры.* Площадка имеет разметку: 2,5 х 3 м. посередине площадки устанавливается сетка для бадминтона. Игра (встреча) состоит из одного гейма до 10 очков. Один из игроков выполняет подачу с правой стороны поля. Если принимающий игрок не смог отбить волан, то подающему начисляется 1 очко. Если принимающий отбил волан и тот перелетел через сетку, то соперники играют до тех пор, пока волан не упадет на чьей-то стороне. Очко получает

игрок, который последним отбил волан. Поддачи игроки выполняют по очереди. За игру участники выполняют по 5 подач. Выигрывает сторона, набравшая больше очков. Если волан вылетел за пределы площадки принимающей стороны, то одно очко принимает эта сторона. Если волан при подаче или игре не перелетел через сетку, очко получает принимающая сторона.

*Методические указания.* Размер площадки увеличивается с повышением уровня владения техникой элементов бадминтона обучающихся.

### **Поймай капельку**

*Цель игры.* Подбить каждый волан ракеткой (поймать «капельку»).

*Описание игры.* Игра проводится поточным методом. Между двумя опорами подвешиваются на нитке на разной высоте воланы так, чтобы ребенок смог отработать удар по волану сверху и снизу. Количество воланов зависит от расстояния между опорами (но не менее десяти). Воланы нужно разместить на расстоянии около 1 метра друг от друга. Пять воланов должны находиться не выше талии ребенка, другие пять – на уровне его вытянутой руки.

Размещение воланов попеременное: один расположен низко, следующий – высоко, третий опять низко, четвертый высоко и т.д. Маленький бадминтонист должен ударить по каждому волану один раз. Победителем становится тот, кто ударил правильно по волану наибольшее количество раз. Возможен вариант, когда для установления победителя дети будут вынуждены пройти испытания повторно.

*Методические приемы.* Педагог следит, чтобы обучающиеся правильно держали ракетку и ударяли по волану, чередуя удар сверху и удар снизу. Удары могут выполняться открытой и (или) закрытой ракеткой.

### **Желтые и красные**

*Описание игры.* Игроки становятся в шеренгу, в руке каждого из них волан желтого или красного цвета. По сигналу «Желтые» игроки с желтыми воланами бегут на противоположную сторону зала, разворачиваются за линией и возвращаются на свое место. По сигналу «Красные» то же задание выполняют игроки с красными воланами. Выигрывает команда, в которой игроки меньше ошибались.

*Методические указания.* Подсчет баллов можно вести разными способами. Можно давать 1 балл команде, у которой меньше игроков совершили ошибочные действия. Если игра включена, например, в соревнования, то можно вычитать баллы у той команды, в которой больше игроков совершили ошибочные действия. Или использовать штрафные баллы, если игрок не добежал до линии и развернулся перед ней.

### **Игра в бадминтон по упрощенным правилам**

*Описание игры.* Площадка имеет разметку: 2,5 x 3 м. посередине пло-

устанавливается сетка для бадминтона. Игра (встреча) состоит из одного гейма до 10 очков. Один из игроков выполняет подачу с правой стороны поля. Если принимающий игрок не смог отбить волан, то подающему начисляется 1 очко. Если принимающий отбил волан и тот перелетел через сетку, то соперники играют до тех пор, пока волан не упадет на чьей-то стороне. Очко получает игрок, который последним отбил волан. Поддачи игроки выполняют по очереди. За игру участники выполняют по 5 подач. Выигрывает сторона, набравшая больше очков. Если волан вылетел за пределы площадки принимающей стороны, то очко принимает эта сторона. Если волан при подаче или игре не перелетел через сетку, очко получает принимающая сторона.

*Методические указания.* Размер площадки увеличивается с повышением уровня владения техникой элементов бадминтона обучающихся.

### **Поймай капельку**

*Цель игры.* Подбить каждый волан ракеткой (поймать «капельку»).

*Описание игры.* Игра проводится поточным методом. Между двумя опорами подвешиваются на нитке на разной высоте воланы так, чтобы ребенок смог отработать удар по волану сверху и снизу. Количество воланов зависит от расстояния между опорами (но не менее десяти). Воланы нужно разместить на расстоянии около 1 метра друг от друга. Пять воланов должны находиться не выше талии ребенка, другие пять – на уровне его вытянутой руки.

Размещение воланов попеременное: один расположен низко, следующий – высоко, третий опять низко, четвертый высоко и т.д. Маленький бадминтонист должен ударить по каждому волану один раз. Победителем становится тот, кто ударил правильно по волану наибольшее количество раз. Возможен вариант, когда для установления победителя дети будут вынуждены пройти испытания повторно.

*Методические приемы.* Педагог следит, чтобы обучающиеся правильно держали ракетку и ударили по волану, чередуя удар сверху и удар снизу. Удары могут выполняться открытой и (или) закрытой ракеткой.

