

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности № 1» г. Сосновоборска

Консультация для родителей

Ребенок играет в бадминтон



Подготовил:
Инструктор по фк
Е. В. Рейш

Признайтесь, кто из вас, выезжая на природу или приехав на дачу, не любит поиграть в бадминтон? Наверное, таких мало.

Ведь игра в бадминтон - самый простой из видов активного отдыха, доступный каждому. Но чтобы увлечь ребенка обучением игры бадминтон, сначала надо предложить ему в игровой форме поучиться приемам владения ракеткой и воланом.

Урок 1. Для начала нужно дать ребёнку в руки ракетку, чтобы он её подержал, привык к ней. Можно спросить у него, как бы он с ней обращался, как отбивал бы воланчик. Затем нужно продемонстрировать ему вашу игру с кем-нибудь из друзей. Если ребёнок с интересом и восторгом наблюдает за вашим поединком, то, скорее всего, ему будет намного интереснее и проще учиться.

Урок 2. Пусть ребёнок попробует несколько раз отбить воланчик над собой. Конечно, с первого раза у него это вряд ли получится сделать. Поэтому вы можете предложить ему в игровой форме подбрасывать на собой воланчик и отбивать его.

Урок 3. Пусть ребёнок учится подкидывать воланчик над собой и отбивать его. В это время хвалите ребенка, когда у него получается. Если ребёнок неправильно держит ракетку или не знает, как ей нужно отбивать воланчик, покажите ему, отбейте воланчик его рукой (нужно встать за спиной ребенка и взять вашей рукой его руку, в которой он держит ракетку (правая или левая) и направлять её в нужную сторону.

Урок 4. Сейчас можно перейти к следующему этапу. Ребёнок должен будет учиться попадать воланчиком в цель, то есть кидать и отбивать его в нужном направлении в нужное место. Пусть целью станет куст или ствол дерева.

Урок 5. В этом уроке непосредственное участие будут принимать взрослые, например Вы. Сначала вам надо кидать воланчик как можно ближе к ребёнку, чтобы ему было просто его отбить, а затем нужно кидать воланчик в разные стороны, чтобы ребёнок отбивал его не стоя на одном месте, а бегал, наклонялся, двигался.

Игры в бадминтон привлекательна тем что не требует больших затрат и проста в обучении.

Для того чтобы удар ракеткой по волану был точный, применяется следующий прием: ребенок должен нацеливать волан не на середину ракетки, а на ее верхний край. Применяя этот способ, дети быстрее овладевают подачей и реже промахиваются.

Никакой настоящей игры без предварительной подготовки не получится. Для этого следует начинать с упражнений с воланом, которые укрепляют плечевые мышцы, развивают внимание и ловкость.

Играйте в бадминтон с удовольствием!