**Играем в бадминтон с малышами: как научить ребенка играть в бадминтон.**

Лето — время спортивных прогулок и подвижных игр. Одна из любимых многими спортивных игр – бадминтон. Давайте научим малыша играть в бадминтон! Инвентарь для этой игры доступен всем. Главное – знать, как правильно подготовить малыша к игре в бадминтон и как помочь ему овладеть основными движениями этой увлекательной игры.

Эта игра имеет свою историю. Во многих странах Азии была известна игра, похожая на бадминтон. Известна она была и в России. Спортивный бадминтон появился более века назад. Какой-то англичанин привез из Индии в качестве сувенира ракетку и мяч с перьями. Игра быстро распространилась в Англии и получила название города, где жил этот человек. Бадминтон покорил весь мир своей доступностью и простотой игровых приемов.

Наиболее подходящий возраст для обучения игре в бадминтон - 5-6 лет. Дошкольникам лучше пользоваться юношескими ракетками (детскими играть труднее - часто будут промахиваться). Вес ракетки не должен превышать 135 граммов. Вес волана 4,5 - 5,2 граммов.

Правила игры в бадминтон очень просты. Играют на прямоугольной спортивной площадке, во дворе или на лужайке. В классическом варианте игры в бадминтон спортивная площадка должна быть разделена пополам сеткой (если сетки нет, то всегда найдется другой вариант этой игры, о чем мы поговорим чуть дальше). Задача игрока – послать с помощью ракетки волан на половину противника и не дать волану упасть на своей половине площадки.

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 зажатой. Кисть очень активно работает при всех ударах.

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.

Удары в бадминтоне могут быть ***слева*** или ***справа.*** ***При ударе справа*** к себе обращена тыльная часть кисти руки, а ладошка обращена к противнику. ***При ударе слева*** – наоборот. То есть при ударе слева на себя смотрит ладошка руки  с ракеткой, а на противника тыльная часть ракетки.

Отбивают волан, когда он снижается на расстояние примерно 25-30 см от сетки ракетки. В этот момент нужно постараться быстро  ударить ракеткой по волану.  Движение ракетки при ударе — вверх и вперед.

В бадминтоне есть и **удары снизу**, когда волан летит слишком низко, под сеткой, но они сложны для малышей.

Если погода ветреная, то можно прикрепить внутрь колпачка волана кусочек пластилина для утяжеления. Тогда игре в бадминтон даже погода не помешает.

**БАДМИНТОН ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

**Для детей дошкольного возраста** освоение движений игры в бадминтон не простая задача, но вполне доступная, если провести с ними серию интересных подготовительных упражнений с ракеткой и воланом. Эти предварительные упражнения научат малышей правильно держать ракетку и познакомят с качествами волана и особенностями его перемещения в воздухе.

Все виды упражнений для детей, приведенные далее,  разработаны Э.Й. Адашкявичене и многократно использованы  с детьми – проверены на опыте. Попробуйте поиграть  в бадминтон с малышами и сделать эти упражнения – Вы и Ваши дети получат от этого удовольствие и радость!

**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.

Вот примерный перечень упражнений для ознакомления детей с воланом.

***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 пробовать 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 малыш научится 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 верёвкой 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.

А что делать, если желающих поиграть много? Не ждать ведь в очереди? На этот случай существуют разные групповые варианты игры в  бадминтон с маленькими детьми.

**ЭТАП 3. ИГРАЕМ В БАДМИНТОН С ГРУППОЙ**

**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 в 1 вариант. 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. «Кто дальше подаст волан».** На площадке нарисуйте линию. Все  играющие в бадминтон делятся на пары. Один в паре – игрок с воланом и ракеткой. А другой – его помощник с тремя палочками. 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 кладет палочку. Игрок делает три попытки. А дальше игрок и помощник меняются ролями. В этой игре победит тот, чей волан дальше улетит. Это легко определить по палочкам.

Бадминтон очень увлекательная и интересная игра, она развивает у детей быстроту, ловкость, глазомер, точность и координацию движений. А совместное времяпровождение в семье сблизит детей и взрослых. Желаю интересных игр  в **бадминтон вместе с детьми**!

Консультация подготовлена инструктором по физической культуре Коловой Л. Г. по материалам сайтов:

<http://rodnaya-tropinka.ru/kak-igrat-v-badminton-s-detmi-igry-i-uprazhneniya-dlya-malyshej/>

<https://pandia.ru/text/80/337/91040.php>