# «Играем в бадминтон с ребенком»

# 147

Признайтесь, кто из вас, выезжая на природу или приехав на дачу, не любит иногда заняться активным спортом? Наверное, таких крайне мало.

Выехав с семьёй на пикник, прихватите с собой ракетки для бадминтона и воланчик.

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 (например, вместе с вами или кто больше раз поймает) подбрасывать на собой мячик и ловить его. Я знаю, что многие спросят «Что здесь сложного? Ведь каждый сможет это сделать!». Поверьте, для ребёнка это совсем непростое упражнение.

**Урок 3.** Теперь переходим обратно, с мячика на воланчик. Пусть ребёнок учится подкидывать воланчик примерно над собой и отбивать его несколько раз. В это время напоминайте ребёнку, как хорошо у него получалось ловить мячик и какой он молодец. А упражнение с мячом требовалось для того, чтобы малыш научился ловить несколько раз предметы большие, чем воланчик. Если ребёнок неправильно держит ракетку или не знает, как ей нужно отбивать воланчик, подскажите и покажите ему, отбейте воланчик его рукой (в том смысле, что нужно взять вашей рукой его руку, в которой он держит ракетку, и направлять её в нужную сторону). У моей сестры ушло на это 1,5 недели.

**Урок 4**. Когда предыдущий урок пройден, можно перейти к следующему. Ребёнок должен будет научиться 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, прыгал, двигался.

Игры в бадминтон привлекательна тем что не требует больших затрат и проста в обучении. Наиболее подходящий возраст для обучения игре в бадминтон это 5-6 лет.

Вес ракетки для малышей не должен превышать 135г., длина – 46см., длина обода – 26 см., его ширина 14,5 см. На первых порах при подаче взмах у ребенка несильный. Сила удара и четкость движений придут со временем.

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. Для того чтобы увлечь детей, лучше заниматься через игры.

**Игра «Отрази волан»**

Дети выстраиваются в шеренгу или стоят по кругу. Водящий подбрасывает волан высоко, чтобы ребенок смог отбить волан. Дистанция между игроками не меньше метра.

*Варианты:*

а) отражать волан рукой;

б) проделывать то же самое сидя на полу, на корточках, на колене, на стульях;

в) проделывать то же самое, но с той разницей, что водящий находится внутри круга;

г) бросать волан через одного игрока, называя имя того, кому водящий бросает.

**Игра «Перебей через площадку»**

Цель игры: научить подавать волан ракеткой как можно дольше. Взрослый, находясь на площадке, смотрит, чтобы между игроками постоянно соблюдалась дистанция не менее метра. Показывает, как правильнее ударить, помогает советами, предлагает разные варианты игры, следит, чтобы дети во время удара по волану не переступали черту и направляли мяч не вверх, а вдаль, т.е. били по мячу не снизу, а сбоку.

*Варианты:*

а) не ударять мяч ракеткой, а бросать его рукой;

б) расположить игроков одной команды по обеим сторонам площадки, чтобы за мячом не бегали, а перебивали с обеих сторон;

в) перебивать бадминтонной ракеткой целлулоидный мяч.

**Игра «Мяч через сетку»**

Цель игры: научить перебивать мяч через сетку, ознакомить с упрощенными правилами игры в бадминтон.

На площадке, лужайке, участке, в зале, натягивают специальную сетку для игры в бадминтон, или просто веревочку на высоте до 130 см. Распределив детей по площадке 3,5х8м., подаете сигнал для начала игры и следите, чтобы ребята не бегали все вместе за одни мячом при отражении его на противоположную сторону. С этой целью предложите им очертить круг диаметром около метра, за который игроку при отражении волана не разрешается выходить. Круги располагаются на таком расстоянии друг от друга, чтобы дети, отбивая мяч, не задевали друг друга ракетками (в 1,5-2м.)

Для отражения летящего сверху волана поднимают ракетку вверх, слегка отводят руку назад и здесь сверху встречают мяч. Волан, летящий справа, отражают справа, отводя ракетку в правую сторону. Летящий слева - отбивают слева обратной стороной ракетки. Летящий снизу - отражают из замаха ракеткой снизу вверх.

Периодически давайте ребенку возможность играть одной левой рукой, чтобы обе руки развивались равномерно.

Когда дети начинают играть по упрощенным правилам, команды меняются после каждой подачи в том случае, если волан отражен на сторону подающей команды, а она его не смогла взять, и мяч коснулся площадки. Если игроки принимающей команды сумели отразить мяч, но он упал за пределы площадки, очко дается не им, а нападающей команде. Играют вначале до 5 очков, затем - до 7, и наконец – до 10. Всего играют не более трех партий. Играть по таким правилам можно как один на один, так и двое надвое и команда на команде (3-4 человека).

Итак, теперь вы знаете, как научить ребёнка играть в бадминтон. Учтите, что если ваш ребёнок с равнодушием или отвращением проходит уроки, если ему не интересно слушать то, что вы ему объясняете, если он не хочет заниматься – не заставляйте его! Обратите внимание на другие виды спорта. Возможно, ваша дочка или сын, сестра или брат – прирождённые пловцы или волейболисты. Удачи в обучении!

Кстати, игра в бадминтон прекрасно тренирует зрение!