



Признайтесь, кто из Вас, выезжая на природу или приехав на дачу, не любит иногда заняться активным спортом? Наверное, таких крайне мало. И, наверно, Вы иногда берёте с собой ракетки и волан. И очень здорово, если



Ваши дети умеют играть в бадминтон!

Бадминтон – великолепная игра, доступная многим. В эту игру играют почти в каждом дворе, на пляжах и во время пикников. Наверное, нет ни одного человека, который хотя бы раз не попробовал играть в бадминтон. Если рассматривать бадминтон с разных точек зрения, то игра имеет массу *положительного и почти не имеет отрицательного*. Бадминтон не требует дорогостоящего инвентаря. Оборудовать площадку для бадминтона значительно проще, чем, например, для тенниса. Кроме того, бадминтонная площадка помещается практически в любом спортивном зале. Довольно простая техника игры, которую легко освоить. Бадминтон – игра, которая подходит для людей разного уровня физической подготовки. В нее можно спокойно играть, перекидывая волан друг другу, а можно и активно, на спортивной площадке, давая большие физические нагрузки. **Это самая семейная игра.** 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.

Мы бы хотели предложить Вам несколько рекомендаций по обучению этой игре.

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 волан. 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.

2. Пусть ребёнок попробует несколько раз отбить волан 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 над собой мячик и ловить его.



3. Теперь переходим обратно, с мячика на волан. *Пусть ребёнок учится подкидывать волан 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 малыши научатся ловить несколько раз предметы большие, чем волан.* Если ребёнок неправильно держит ракетку или не знает, как ей нужно отбивать волан, подскажите и покажите ему, отбейте волан его рукой (в том смысле, что нужно взять Вашей рукой его руку, в которой он держит ракетку, и направлять её в нужную сторону).

4. Когда предыдущий урок пройден, можно перейти к следующему. Ребёнок должен будет научиться попадать воланом в цель, то есть кидать и отбивать

его в нужном направлении в нужное место. Пусть целью станет куст или ствол дерева.

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



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. Удачи в обучении!

Игра в бадминтон отлично развивает координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость и прекрасно тренирует зрение!



