

Как научить ребёнка играть в бадминтон.

Лето — время спортивных прогулок и подвижных игр. Одна из любимых многими спортивных игр – бадминтон. Давайте научим малыша играть в бадминтон! Бадминтон развивает у детей быстроту, ловкость, глазомер, точность и координацию движений. А 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. Вот вам несколько уроков обучения этой игре.



***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 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.

***Урок 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. 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 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 малыш научился 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).

***Урок 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.

***Урок 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!

Составила инструктор по ФК
Германович К.А.