

## Консультация для родителей.

### *Играем летом в бадминтон.*

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.

Попробуйте поиграть в бадминтон с малышами и сделать эти упражнения – я уверена, что и Вы и Ваши дети получат от этого удовольствие и радость!

Упражнения и игры с ракеткой и воланом способствуют развитию таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, точность и координация движений, глазомер, укрепляют мышцы рук.

Дети 5 – 6 лет наиболее подходящий возраст для обучения игре в бадминтон.

Игры с воланом просты, эмоциональны. Популярность бадминтона во многом объясняется простыми правилами и возможностью заниматься им на открытом воздухе на любой небольшой площадке. Выезжая на природу или приехав на дачу, признайтесь, кто из вас, 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 вместе с вами играют в эту увлекательную игру.

### *Преимущества игры в бадминтон для детей*

Бадминтон - один из самых полезных, безопасных, популярных и активных видов спорта. На самом деле бадминтон имеет много преимуществ, которые делают его подходящим видом спорта для детей и взрослых.

- ***Физическое развитие***

Интенсивные упражнения вокруг детской площадки помогут ребенку поддерживать свое тело в отличной форме. Бадминтон входит в тройку самых энергоемких видов спорта и считается самой быстрой игрой в мире. Бадминтон оказывает положительное влияние на сердце, кровеносные сосуды и органы дыхания. Благодаря тренировкам объем легких увеличивается.

- ***Бадминтон улучшает зрение***

У детей, проводящих много времени за экраном компьютера, в телефонах, могут появиться проблемы с глазами, таким как сухость, близорукость. В игре присутствует постоянная тренировка глаз: необходимо следить за воланом для бадминтона, который всегда движется с разной скоростью. Это улучшает кровообращение в органах зрения.

- ***Улучшает личность ребенка***

Каждый день ваш ребенок будет соревноваться со сверстниками, учиться побеждать, учиться проигрывать. Ребенок учится делать выводы о неудачах,

оптимизируя игру для достижения основного результата - стать успешным игроком. Бадминтон - игра, которая научит детей достигать маленьких и больших целей. Достижение этих целей, безусловно, приносит радость молодому игроку в бадминтон и учит его не бояться ставить перед собой жизненные цели всех видов сложности.

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.

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.

Затем 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).

Взрослый кидает 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 играет, 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! И, кстати, игра в бадминтон отлично развивает координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость и прекрасно тренирует зрение!



*Здоровья вам и вашим детям!*