



ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ВОЛАНOM

Игры с воланом развивают ловкость, быстроту, согласованность движений. Дошкольникам можно пользоваться детскими и юношескими ракетками или самодельными (обод диаметром около 1,5 см) из прутьев орешника или можжевельника и капроновой струны (толщиной до 2 мм). Вес ракетки для малышей не должен превышать 135 г. Размеры ракетки: детской — длина 56 см, длина головки 24 см, ширина головки 18 см, юношеской — длина 61 см, длина головки 27 см, ширина головки 18 см.

Волан можно изготовить из бутылочных пробок и птичьих перьев (если нет покупного). Вес волана 4,5—5,2 г.

Ручку ракетки держат, как молоток при забивке мелких гвоздей. Положение пальцев не должно быть напряжённым. Все удары бадминтонной ракеткой выполняются без изменения способа держания (за исключением перехвата из правой в левую руку и наоборот).

Прием волана на ракетку дети изучают в играх и упражнениях в такой последовательности: прием с подачи воспитателя, с подачи детей, в играх друг с другом, в эстафетах.

Подачи дети усваивают труднее, чем прием волана. Необходимо внимательно следить, чтобы механизм этого движения выполнялся правильно. Выставив вперед левую ногу, ребенок держит волан за оперение левой рукой, правую с ракеткой отводит чуть-чуть назад и вниз для удара. Пусть сначала замах будет несильным, главное, нужна четкость и точность удара. При этом следить, чтобы ребенок нацеливался на колпачок волана не серединой ракетки, а ее верхним краем. В таком случае будет меньше промахов и волан точно подается партнеру.

Играют в бадминтон чаще всего летом на участке, на лесной поляне, лучше в безветренную погоду. При небольшом ветре игру не следует прекращать. В таком случае в волан можно положить немного пластилина. Играют и в зале (в ненастную погоду и зимой). Как и в малом и настольном теннисе (за исключением игр на прокатывание), все игры в бадминтон изучаются последовательно.

Сначала проводятся игры с воланом без ракетки, а затем с ракеткой.

ИГРЫ С ВОЛАНOM БЕЗ РАКЕТКИ

Упражнения

1. И. п.: о. с., руки на поясе. Вытянуть вперед руку, положить на ладонь (или на тыльную сторону) волан, присесть и встать, сохраняя положение

волана.

2. И. п.: о. с. Перебрасывать волан из одной руки в другую, стоя на месте и в ходьбе.

3. И.п.: о.с., руки на поясе. Положить перьевой мяч на любое плечо, присесть и встать.

4. То же, но ходить по залу, не роняя волан.

5. То же, но положить волан на голову.

6. То же, но положить волан на внешнюю часть ступни.

7. И. п.: руки на поясе, волан положить на внешнюю часть ступни. Поворачиваться вокруг, прижав пятку ноги к полу.

8. То же, но осторожно поднимать ногу и хлопнуть под коленом.

Не роняй

Цель игры. Передвигать волан по полу с помощью обруча.

Описание игры. Играющие строятся в две колонны. У водящих обруч и волан. По сигналу воспитателя водящие ставят волан на пол колпачком вверх и, зацепив его снизу обручем, везут до стула (булавы, кубика), удаленного на расстояние 8—10 м от команд, огибают стул и, возвратившись, передают обруч и волан (не поднимая с пола) следующим, а сами встают сзади строя. Если волан падает на бок, ребенок поправляет его и продолжает движение. Победителем становится команда, быстрее преодолевшая расстояние.

Методические приемы. Воспитатель следит за игрой, дает советы, как лучше вести волан: «Веди обруч плавно, без рывков!» Варианты: передвигать волан скалками; везти сразу несколько воланов; везти волан, когда он находится на боку (лишь бы не выскакивал из обруча).

Удержи волан

Цель игры. Удерживать волан, держа его на голове плече, руке, перемещаясь по площадке.

Описание игры. Дети строятся в два круга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Команда от команды располагается на удалении 3—4 м. Ребенок ставит на голову волан колпачком вверх (можно с помощью товарищей). По сигналу воспитателя он делает шаг назад и дет (бежит) сзади круга. Обойдя (обежав) круг, водящий становится на место и передает волан следующему. Не разрешается поддерживать волан руками, если же он упадет, ребенок кладет его на голову без посторонней помощи. Побеждает команда, которая быстро выполнила задание.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы никто не задевал игрока с воланом, контролирует правильность смены играющих, намечает новые варианты: проходить (бежать внутри круга); то же, но волан положить на плечо (или держать на руке).

Осаль воланом

Цель игры. Совершенствовать умение подбрасывать волан высоко вверх, ловить и салить им.

Описание игры. Игра проводится по типу народной игры с мячом. Дети встают в круг. В центре водящий с воланом в руке. Он сильно подбрасывает волан вверх и называет имя любого играющего. Все в это время стараются разбежаться в разные стороны (заранее намечаются границы площадки, за пределы которой убегать не разрешается). Ребенок, чье имя назвали, подбегает к волану и старается его поймать в воздухе или поднимает с земли (пола) и кричит: «Стой!» Все играющие обязаны остановиться на том месте, где их застал сигнал. Ребенок с воланом делает два шага вперед (можно два прыжка) в сторону любого игрока (не обязательно близко находящегося) и бросает в него волан (салить разрешается только в ноги). Если волан задел игрока, тот становится водящим, если промахнулся, то водящий остается прежний (но не более трех раз подряд).

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети соблюдали правила игры, водящий бросал волан точно вверх двумя руками или одной.

Перебрось из руки в руку

Цель игры. Бросать и ловить волан поочередно правой и левой рукой.

Описание игры. Две команды строятся в колонну по одному. У водящих волан. Перед каждой командой на расстоянии 6—8 м какой-либо предмет (кубик, флажок). Нужно, перебрасывая волан из левой руки в правую, дойти до кубика, обойти его и вернуться на свое место, передав волан очередному играющему. При потере волана игра продолжается с этого же места. Побеждает команда, которая быстрее закончила игру.

Методические приемы. Воспитатель стоит перед играющим и контролирует действия детей, правильность выполнения задания.

Передвинь флажок

Цель игры. Метать волан вдаль.

Описание игры. Игра проводится с подгруппами по 5—6 детей. Каждая подгруппа строится в колонну по одному. На расстоянии 1 м проводится черта. Первые бросают волан, и на месте падения ставится флажок. Следующие также бросают волан, и опять на месте падения ставится флажок (можно другого цвета). Побеждает та подгруппа, у которой флажок будет находиться дальше. В подгруппах должно быть одинаковое число девочек и мальчиков.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы во время броска дети делали правильный замах, не заходили за черту, ставит и передвигает флажки, отмечает победителя, предлагает новые варианты: если очередным игроком бросил ближе, чем стоял до него флажок, то он отодвигается на ближнюю отметку.

Попади в песочницу

Цель игры. Точно бросать волан в цель.

Описание игры. Игра проводится на участке. Подгруппа детей встает вокруг песочницы на расстоянии 1,6—2 м, перед ними чертится круг. По

сигналу дети бросают воланы, затем берут их и бросают снова (2—3 раза). Побеждает тот, кто сделал большее число попаданий в песочницу. При повторном проведении игры расстояние до песочницы увеличивается.

Методические приемы. Волан разрешается бросать как сверху, так и снизу. Варианты: бросать волан в обруч, положенный в центре песочницы; попадать в обручи, поставленные вертикально; бросать левой рукой.

Забрось волан в баскетбольное кольцо

Цель игры: Бросать волан в горизонтальную цель, расположенную на высоте.

Описание игры. 5—6 детей встают в колонну по одному перед баскетбольным кольцом (высота 2— 2,5 м). Первый ребенок подходит к кольцу и бросает волан снизу вверх, стараясь точно попасть в кольцо. Затем поднимает волан и садится на место или встает последним в колонну. Так же бросают остальные в колонне. Следующий бросок дети делают, замахиваясь рукой сверху, из-за головы. При этом они встают не под кольцом, а на небольшом расстоянии. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий в кольцо воланом.

Методические приемы. Во время броска воспитатель следит, чтобы дети не зажимали в руках волан, держали его свободно, во время броска слегка сгибали ноги в коленях. Варианты: забрасывать волан, ударяя предварительно им о баскетбольный щит; стоять полукругом у щита и бросать одновременно всем; после броска поймать волан, не дав ему коснуться земли (пола); бросать левой рукой.

Волан навстречу волану

Цель игры. Перебрасывать волан друг другу, не роняя его.

Описание игры. Дети стоят в две шеренги на расстоянии вытянутых в стороны рук. Шеренги друг от друга на расстоянии 2—3 м. У всех по одному волану. По сигналу воспитателя дети перебрасывают воланы стоящим напротив. Побеждает та шеренга, которая допустила меньшее число ошибок: воланы не сталкивались и не падали.

Методические приемы. Воспитатель, контролируя действия детей, советует, чтобы при броске каждый придерживался правой стороны, тогда воланы не столкнутся. Варианты: перед ловлей волана успеть хлопнуть в ладоши; то же, но присесть на корточки.

ИГРЫ С ВОЛАНОМ И РАКЕТКОЙ

Подбей волан

Цель игры. Подбивать волан ракеткой несколько раз подряд.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой в 5—6 детей. Они встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок подбивает волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее число раз и не дать ему упасть на землю (пол). Если ребенок чувствует, что волан может упасть, он должен быстро его поймать. После этого он передает ракетку и волан

другому. Победителем становится тот, кто большее число раз подбил волан.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети правильно держали ракетку, легко ударяли ею по волану, предлагает варианты: подбивать волан, поворачивая ракетку с каждым ударом другой стороной (рис. 61); подбивать волан, перехватывая ракетку из одной руки в другую; подбивать волан в движении в произвольном направлении; подбивать волан, дойдя до определенного предмета; играть левой рукой.

Отрази волан

Цель игры. Отражать ракеткой летящий навстречу волан.

Описание игры. Дети располагаются в 1—2 круга лицом друг к другу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого ракетка. Выбирается водящий. Он встает с внешней стороны круга и поочередно бросает волан кому-нибудь из играющих. Тот отбивает его. Если ребенок промахнулся и волан упал внутрь круга, он становится водящим.

Методические приемы. Воспитатель все время проверяет, чтобы соблюдалась достаточная дистанция между играющими, следит, чтобы водящий подбрасывал волан высоко и удобно для отражения, вводит новые варианты: то же, но водящий находится внутри круга; бросать волан через одного; бросать неожиданно, называя, кому бросаешь; держать ракетку при отражении волана левой рукой.

Загони волан в круг

Цель игры. Ударом ракетки по волану попадать в горизонтальную цель.

Описание игры. На площадке чертятся три круга (один в одном) на расстоянии 50 см друг от друга. Дети встают по 5—6 человек в колонну по одному и поочередно направляют волан ракеткой в круг. Попадание в самый маленький круг оценивается в 5 очков, в средний—3 очка, в большой — одно очко. Побеждает та команда, у которой окажется больше очков.

Методические приемы. Воспитатель следит за игрой; подает воланы, отлетевшие далеко в сторону, ведет подсчет очков.

Защитись от волана ракеткой

Цель игры. Отбивать волан в любую сторону.

Описание игры. Играют две команды: одна на площадке с ракетками в руках (размеры площадки: или в форме прямоугольника 14x10 м, или в форме круга диаметром 12—15 м), вторая команда за пределами площадки со всех сторон. Ребенок из команды водящих бросает волан (салит) в игроков на площадке (нельзя бросать в лицо, голову). Волан один на команду. Тот, в кого хотят попасть, увертывается от волана, убегает в противоположную сторону или отбивает волан ракеткой. Дети водящей команды могут перебрасывать волан своим товарищам, которым удобнее бросить волан и осалить детей на площадке. Если он все же задет воланом, то выбывает из игры и садится. Играют до тех пор, пока не осалят 5—7 детей, затем команды меняются ролями. Ребята в своей команде могут выручить осаленного

игрока. Для этого нужно поймать рукой летящий волан или удержать его на ракетке до счета «три». Тогда осаленный игрок вновь выходит на площадку. Победителем считается команда, которая сумела за кратчайшее время засалить нужное число игроков (когда выступала в роли водящих) или дольше смогла продержаться, находясь внутри площадки.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы эти водящей команды не переступали линию площадки э время бросков, а дети защищающейся команды не выходили за пределы площадки, оценивает действия обеих сторон.

Волан по кругу

Цель игры. Точно передавать волан ракеткой по кругу.

Описание игры. Подгруппа детей строится в большой круг на расстоянии 2—3 м друг от друга. Водящий ударом ракетки снизу направляет волан стоящему слева от него, тот, не ловя, таким же ударом ракетки посылает волан другому и т. д. Если волан летит плохо или его трудно принять на ракетку, ребенок ловит рукой и только потом переправляет волан тем же ударом. Ловля волана за ошибку не считается. Если волан падает на пол, игру продолжает тот, кому был послан волан.

Методические приемы. Воспитатель стоит так, чтобы хорошо видеть играющих, дает советы, как лучше подать мяч партнеру: «Разверни ракетку в сторону товарища!» Варианты: передавать волан через одного игрока, называть при этом его имя; передавать волан стоящему в центре, тот направляет волан другому; проделать то же задание в другом построении — в колонну одному, лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м; первый в колонне делает два шага вперед, подбивает волан высоко вверх и быстро уходит в конец своей колонны, а волан подбивает ребенок, стоящий первым в другом звене, и также уходит в конец своего строя.