

«Инновационные формы работы инструктора по физической культуре и музыкального руководителя по внедрению элементов спортивной игры бадминтон в ДОО»

*Скоморохова Анастасия Геннадьевна,
инструктор по физической культуре
Рожкова Светлана Викторовна,
музыкальный руководитель
СПДС «Ягодка» ГБОУ СОШ №10 г. Жигулевск
nastena.s2020@mail.ru*

Бадминтон — одна из самых древних спортивных игр. Еще в начале прошлого столетия В.А.Сухомлинский заметил, что "отставание в учебе лишь результат плохого здоровья". Развивая эту мысль, можно сделать заключение, что хорошее здоровье – залог успешного обучения. Следовательно, занятия физической культурой и спортом, способствуют гармоничному развитию ребенка и интеллектуальному, и физическому, и эмоциональному.

Невозможно представить современный мир без гаджетов. Они используются во всех сферах нашей жизни. Мы осознаем пользу технологического прогресса, но есть и обратная сторона: у детей не правильно формируется опорно-двигательная система, не развиваются физические качества, равновесие, координация движения и крупная моторика, умение общаться со взрослыми и сверстниками.

Среди многообразных средств физического воспитания детей, как доступное и эффективное средство можно выделить игру в бадминтон. Неугасающий интерес к нему определяется тем, что он является удивительно доступным средством развития силы, скоростных качеств, выносливости, улучшения реакции, устранения деформации позвоночника детей. Доказано, что игра в бадминтон позволяет улучшать зрение, воспитывать волевые качества, помогает укреплять здоровье детей и взрослых. Бадминтон - это еще и семейная игра. Поэтому становится очевидным необходимость взаимодействия педагогов с семьей.

Мы активно используем элементы бадминтона на физкультурных и музыкальных занятиях. Совместно с музыкальным руководителем провели анкетирование и организовали развлечения, соревнования для детей и родителей, используя инновационные формы. Приобщаем педагогов вводить элементы бадминтона в свободную деятельность детей. И поэтому мы изготовили авторское пособие «Меткий игрок», для проведения следующих игр: «Попади в цель», «Ударь ракеткой», музыкально-ритмическая игра «Волшебный шар».



Цель: приобретение правильных двигательных навыков, волевых и физических качеств, необходимых для успешного овладения элементами техники и тактики бадминтона.

Задачи:

1. Укреплять здоровье детей.
2. Развивать основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).
3. Совершенствовать умение участвовать в разнообразных подвижных играх, играх с элементами соревнования, учить организовывать их.
4. Способствовать развитию творческих импровизаций, совершенствовать ритмический слух.

В упражнениях с сеткой важно учитывать рекомендуемые для детей размеры сетки. Ширина сетки 60 см. Высота верхнего края сетки над землей– 120-130 см.

Этапы овладения элементами техники и тактики бадминтона.

Чтобы детям здоровыми стать!
Надо к спорту их приобщать!
И конечно к играм спортивным!
Индивидуальным и коллективным!
Если крепким, сильным, смелым.
Стройным хочешь стать - как я!
Со спортивным бадминтоном
Познакомимся друзья!
Тренирует, мышцы, тело
Мозг ребенка развивает
И с ракеткой, и с воланом
Детям скучно не бывает!
Внимание, координация!
Ловкость, концентрация!
Учит логическому мышлению
Когда смотрим за воланом-помогает зрению.
Есть в бадминтоне закон такой!
Играй сначала головой, затем ногами, потом рукой!
С ракеткой и воланом играют летом,
Играют осенью, весной!
Если мы в спортивном зале
Можно даже и зимой!
Выйдут на корт бабушка с внучкой,
Мама с сыном, брат и сестра!
Бадминтон семейная игра- идет на ура!
Правила игры довольно просты
Технику освоят даже дети!
Лучше на корте играть в бадминтон
Чем на стуле сидеть в интернете!
Чтобы всем здоровыми стать!
В бадминтон научим играть!

1. Ознакомление с воланом

Сначала знакомим детей с устройством волана, демонстрируют хвост и головку, поясняют назначение его составных элементов (держат волан за хвост, а удар наносят по головке).

2. Ознакомление с ракеткой

Ракетка имеет следующие части: головка, шейка и рукоятка. Ракетку держат рукой четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем сверху. Кисть не должна быть закреплена. Пальцы лишь слегка сжимают ручку. Такой хват создаёт условия для активной работы кисти при любых ударах.

3. Высокая, средняя, низкая стойка и перемещение

Вес тела распределён равномерно на передней части стопы. Плечевой пояс слегка смещён вперёд. Ракетка в локте руке расположена на уровне бедра. Игрок перемещается по площадке вперёд, назад и в сторону беговыми или мелкими приставными шагами. Необходимо научить детей делать выпад вперёд.

4. Поддача

При обучении дошкольников преимущественно используется поддача стороной ракетки. При поддаче волана ребёнок ставит левую ногу вперёд, вес тела переносит на правую ногу. Волан держит рукой за хвост. Рука с ракеткой согнута в локтевом суставе и отведена назад и вверх.

5. Удары

В бадминтоне удары выполняются разнообразными способами.

— стороной ракетки —
слева; удары сверху, сбоку, снизу

6. Три основные ошибки на начальном этапе

- 1) Неверный хват ракетки, изменение хвата в ходе игры.
- 2) Нарушение траектории движения руки и ракетки, принятие неправильной стойки при выполнении поддачи.
- 3) Ошибки при приёме волана связаны с неумением выбрать необходимый вид удара. Это в свою очередь объясняется невысоким уровнем развития глазомера.

Нельзя начинать освоение ребёнком новых элементов игры, если не освоена техника выполнения поддачи. Важно научить детей не отводить взгляд от волана до момента нанесения удара, сохранять правильное положение тела и руки в момент удара, контролировать амплитуду и силу производимого удара, посылать волан в нужном направлении движением головки ракетки.

7. Общие упражнения для обучения технике игры

1. Подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его.
оси и поймать его.
).
. Затем наоборот.
по подвешенному на верёвке волану (высоту волана следует
менять).

6. Удар ракеткой (теннисной) по подвешенному маленькому мячу (мяч из комплекта «Дары Фребеля»), а для деток помладше, можно использовать мяч большего диаметра.

7. Отбить волан ракеткой вверх несколько раз подряд.

8. Отбивать волан, ракеткой вверх, продвигаясь маленькими шагами вперёд.

9. Подбросить волан одной рукой вверх и ударить по нему ракеткой.

10. Один ребёнок бросает волан рукой стоящему напротив игроку, а другой отбивает ракеткой.

11. Набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки.

12. Нужно верхней и нижней подачей попасть в цель.

Игра: «Кто дальше». Игроки встают по 3 человека в шеренгу. По сигналу ударяют ракеткой по волану. Победит, тот человек, у которого волан окажется дальше. В эту игру можно играть и командой, у кого больше будет побед, та команда и побеждает.

Игра: «Ритм отбей». Игроки стоят в кругу. Передают ракетку под музыку, выполняют точно правила игры. Движения выполняются ритмично, не торопясь, в соответствии с характером музыки.

Вот летит у нас ракетка все быстрее, быстрее!!!

В чьих руках остановилась, с ней ты пошагай смелей!

Ты шагай не забывай, никого не задевай

Вот летит у нас ракетка все быстрее, быстрее!!!

В чьих руках остановилась, будет прыгать веселей!

Прыгай, прыгай не зевай, никого не задевай!

Вот летит у нас ракетка все быстрее, быстрее!!!

В чьих руках остановилась, музыкальный ритм отбей!

Ты внимательней смотри и волан не упусти!

У детей сформировалась _____, их точность и выразительность; умения соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега; умения правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач, наблюдать, сравнивать и анализировать движения; умения ставить задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения; развитие способности ориентироваться в пространстве; развитие физических качеств; разв _____.

Литература:

1. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! / Л.Н. Волошина. - М.: Аркти, 2000.

2. Методика обучения навыкам игры в волейбол [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/c541cc4a-de6e-4aeb-a114-347589c20329>

3. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений. / под ред. С.О. Филиповой. - М.: Издательский центр "Академия", 2007. - 224 с.