

Как научить ребёнка играть в бадминтон



Fizinstruktor.ru

Предпочитая активный отдых на природе, многие берут с собой ракетки и волан. Игра в бадминтон отлично развивает координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость и прекрасно тренирует зрение! Очень здорово, если Вы и Ваши дети умеют играть в бадминтон! А если нет, то вот несколько советов по обучению детей этой игре.

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 подбрасывать над собой мячик и ловить его (например, вместе с Вами или кто больше раз поймает). Многие спросят «Что здесь сложного? Ведь каждый сможет это сделать!». А ведь для ребёнка это совсем непростое упражнение. А упражнение с мячом требовалось для того, чтобы малыш научится ловить несколько раз предметы большие, чем волан.

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. 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).

После этого научите ребёнка попадать воланом в цель, то есть кидать и отбивать его в нужном направлении в нужное место. Пусть целью станет куст или ствол дерева.

Поиграйте вместе с ребёнком. 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.

Учтите, что если Вашему ребёнку не интересно слушать то, что Вы ему объясняете, если он не хочет заниматься – не заставляйте его!. Обратите внимание на другие виды спорта.

ПОЛЬЗА ОТ БАТУТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАЛЫШЕЙ



Прыжки на батуте несут в себе не только развлекательную функцию для Вашего ребенка, но и огромную пользу. В чем же заключается основная польза батута ? Прыжки на батуте помогают развить прекрасную физическую форму ребенку. Благодаря батуту развивается правильная координация всех движений, нормализуется работа вестибулярного аппарата, концентрируется внимание, а так же укрепляется группа большинства мышц. Прыжки на батуте будут не только радостным проведением времени для ребенка, но и средством укрепления иммунитета и нервной системы.

КООРДИНАЦИЯ

Когда дети прыгают вверх-вниз, их мозг постоянно получает новые данные и улавливает физические реакции организма на различные движения. Это может оказать немалую помощь в том случае, когда ребёнок только начинает учиться ходить. Также это позволяет ощутить на практике ритм и научиться сохранять равновесие на неровной поверхности, что в свою очередь помогает улучшить навыки хождения и удерживания равновесия на привычных ровных поверхностях.

РАЗВИТИЕ МЫШЦ

Поскольку малышам присущ в основном спящий режим с ограниченным диапазоном движения, то их мышцы значительно слабее и менее развиты. Одним из преимуществ батута для малышей является осуществление тренировок жизненно важных мышц тела от бицепсов и трицепсов до мышц спины, ног и бёдер. Развитые суставы и мышцы способствуют здоровью тела малыша в целом.

РАЗВИТИЕ КОСТЕЙ

Из-за нагрузки на них, кости малыша становятся более крепкими, в результате чего падение не приведёт к их ушибам и повреждениям. Наконец, все преимущества использования батута для детей позволяют развить в целом все жизненно важные функции детского организма. Поэтому приобретение детского батута может стать прекрасной инвестицией в развитие вашего малыша. Батут не только предоставит ребёнку возможность увлечённой игры, но и окажет благотворное влияние на здоровье малыша в целом.

ПИЩЕВАРЕНИЕ

Одно из основных полезных воздействий батута на малышей заключается в помощи, которую он предоставляет многим функциям организма – пищеварению и улучшению циркуляции крови по всему телу. Дети с проблемами кормления, как правило, после хороших физических упражнений приобретают хороший аппетит.

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Батут предоставляет уникальную возможность для обучения ребёнка дошкольного возраста, поскольку малыш может наблюдать и получать инструкции от того, кто за ним наблюдает. Ребёнок будет чувствовать себя в центре внимания, когда ему будут уделять время.

ОТДЫХ И РАЗВЛЕЧЕНИЕ

В отличие от таких современных развлечений как телевидение и компьютеры, которые могут нанести вред зрению малыша, батут предоставляет возможность весёлого развлечения, которое может стать стартовой площадкой на пути вашего ребёнка в мир спорта.