

Управление по образованию Солигорского райисполкома
ГУО «Санаторный детский сад № 1 г. Солигорска»

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ БАДМИНТОНА.**

Подготовил:
Руководитель физического воспитания
Махрова Елена Николаевна

2023г.

**Конспект физкультурного занятия с детьми старшего дошкольного
возраста «Бадминтон»
(с использованием игровых упражнений с элементами бадминтона)**

Программное содержание:

- Совершенствовать сердечно-сосудистую и мышечную системы, в процессе увеличения объема физических нагрузок.
- Закрепить хват ракетки (открытая и закрытая сторона ракетки).
- Формировать умение владеть воланом (чувство волана).
- Отрабатывать стойку бадминтониста.
- Развивать быстроту реакции, ловкость, координацию.
- Воспитывать чувство дружбы в коллективе, умение согласовывать свои действия с действиями партнера.

Оборудование: ракетки по количеству детей, воланы по количеству детей.

Вводная часть:

Построение в шеренгу, перестроение в колонну.

- ✓ Обычная ходьба;
- ✓ Ходьба на носках, на пятках;
- ✓ Ходьба с высоким подниманием колен.
- ✓ Обычный бег;
- ✓ Бег «змейкой» (между ракетками).

Ходьба- восстановление дыхания.

Подвижная игра «1,2,3 - ракетку найди».

Основная часть:

ОРУ: с воланом и с ракеткой.

1. И.п. - о.с. руки в стороны с воланом в правой руке. 1-4 вращение кистей рук вперёд, на др. 4 счёта вращение кистей рук назад.
2. И.п. – стойка ноги врозь, левая рука с воланом вверх, правая вниз. 1-2 - отведения прямых рук назад, 3-4 смена положения рук, с перекладыванием волана в др. руку.
- 3.) И.п. - то же, волан в руке. 1-2 подбросить волан правой рукой, поймать двумя. 3-4 подбросить волан левой рукой, поймать двумя.
- 4.) И.п. - узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, волан на голове. 1- присед, руки вперёд. 2- И.п. 3-4 то же самое.
- 5.) И.п.- сед ноги врозь, волан в руках. 1-наклон туловища вперёд, положить волан. 2 И.п. 3- наклон туловища вперёд, взять волан. 4 И.п.
- 6.) И.п. - стойка ноги врозь, ракетка в правой руке-«молоточек», то же левой рукой.
- 7.) И.п. – стойка ноги врозь, ракетка в правой руке. 1-2 передача ракетки в левую руку. 3-4 передача ракетки в правую руку.
- 8.) И.п. стойка ноги врозь, ракетка вниз, держать широким хватом. 1-4 перешагиваем ракетку, ракетка за спиной - вверх. 5-8-вернуться в И.п.

9.) Прыжки. И.п. – стоя, ракетка справа. Прыжок боком через ракетку

Основные упражнения бадминтониста:

Познакомить детей с держанием ракетки и действиями с ней (удары, подача). Педагог показывает, как нужно держать ракетку. Рукой обхватить рукоятку ракетки ближе к ее концу, чтобы можно было свободно перемещать кисть во время удара. Для того чтобы проверить хват, руку с ракеткой нужно вынести вперед. Между большим и указательным пальцем должен образоваться угол. Держать ракетку следует как молоток, причем ее рамка (головка) должна быть направлена ребром в пол.

Подводящие упражнения.

1. Подбивание волана. Это упражнение дети выполняют как можно большее количество раз стоя на месте, а затем в движении.

2. Отбивание волана открытой стороной ракетки. Упражнение выполняется в парах (один ребенок набрасывает волан, другой отбивает его).

3. подача волана. Волан при подаче не выбрасывается, а свободно выпускается из пальцев руки. В момент удара волан находится ниже пояса ребенка.

Игра «Бадминтон»

Для этой игры желательно иметь площадку размером 8м. на 3, 5 м. Если играем через сетку, то её натягиваем посередине на высоте 120см. Нужны 2 ракетки и волан.

Двое детей становятся по разные стороны сетки или площадки. Тот, у кого волан, подбрасывает его и ударом ракетки направляет его партнёру, тот возвращает его. Техника игры Рукоятка ракетки упирается в основание ладони, пальцы сжаты, а большой и указательный пальцы руки вытянуты слегка вперёд и опираются на более узкой верхней грани рукоятки. Для того, чтобы проверить, хват, руку вытягивают вперёд так, чтобы головка ракетки оказалась расположенной перпендикулярно поверхности площадки. ПОЗА ИГРАЮЩЕГО: ноги расставлены на ширину плеч, слегка согнуты в коленях, левая нога выдвинута на полступни вперёд, правая на носке.

Правила игры

- Отбивать волан до тех пор ракеткой, пока он не упадёт на землю. - Выигрывает тот, кто меньше сделает пропусков падения волана на землю. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не наберёт 10-15 очков.

Заключительная часть:

Игра «Летние виды спорта». Дети под музыку передают друг другу ракетку, как только музыка останавливается, ребенок, у которого в руках осталась ракетка, должен назвать летний вид спорта, который он знает.