

Приветствие.

► **Добрый день, уважаемые коллеги!**

Меня зовут Малова Мария Александровна. Я закончила ПГПУ по специальности «Учитель по физической культуре». Семь лет проработала в школе. 4 года в МАОУ СОШ №102 и 3 года в МАОУ СОШ №2. Имею 1 квалификационную категорию учителя.

Далее, прошла профессиональную переподготовку по программе «Методика и содержание деятельности в сфере физической культуры. Физическая культура в дошкольных образовательных организациях в условиях ФГОС». И, четвертый год работаю инструктором по физической культуре в МАДОУ № 23.

Имею 1 квалификационную категорию инструктора по ФК.

С детства профессионально занималась, в течение 13 лет, бадминтоном. Имею спортивный разряд- КМС.

Сегодня, я бы хотела представить вашему вниманию мастер- класс на тему:

«Элементы бадминтона с малым мячом, как средство укрепления здоровья и развития физических качеств детей».

В своей профессиональной деятельности, я активно использую элементы бадминтона на занятиях, так как доказано, что этот данный спорт позволяет всесторонне физически развивать ребенка, укрепляет все системы организма, а так же легко увлекает занимающихся своим разнообразием и сюжетной линией.



МАДОУ № 23

Элементы бадминтона, как средство развития физических качеств ребёнка



Выполнил:
инструктор по физической культуре
Малова М.А.

г. Пермь 2022

Актуальность.

- ▶ Известно, что детей, имеющих уровень двигательной активности в 2-3 раза ниже гигиенической нормы, наблюдается целый ряд отклонений в состоянии здоровья- нарушение обмена веществ, низкая иммунобиологическая реактивность, повышенная заболеваемость, низкие показатели работоспособности.
- ▶ Основные причины нервно-психических и соматических заболеваний детей дошкольного возраста – интеллектуальные перегрузки и снижение двигательной активности как по объему, так и по интенсивности.
- ▶ Физкультурно- оздоровительная работа в детском саду является неотъемлемой составной частью формирования здорового образа жизни детей. Игра- основное средство развития физических качеств ребенка в ДОУ. Важно заинтересовать занимающихся.
- ▶ Отличительной особенностью современного образовательного процесса по физической культуре является нацеленность на формирование физической культуры личности обучающихся. Показателем качества физкультурного образования выступает двигательное умение высшего порядка, которое характеризуется умением самостоятельно и результативно использовать знания, умения, навыки в физкультурной и спортивной деятельности.
- ▶ Бадминтон развивает отличную физическую реакцию, все физические качества, острое зрение, повышает скорость мыслительных процессов, способствует нормализации веса, дает детям необходимую энергетическую разрядку. Игра в бадминтон не просто полезна для зрения, но и реально излечивает близорукость. По итогам исследований Национальной федерации **бадминтона** России и Московского научно-исследовательского института глазных болезней имени Гельмгольца получили патенты *«Способ профилактики возникновения и прогрессирования миопатии»* в России, США, Канаде и в Европе.
- ▶ С сентября 2011 года в российских школах ввели третий урок физкультуры, и в декабре 2011 года министерство образования и науки РФ утвердило образовательный стандарт по бадминтону для школ. Таким образом, внедрение элементов бадминтона в занятия по физической культуре в ДОУ становится очень актуальным. Важно Обеспечить преемственность в осуществлении программы между дошкольным образовательным учреждением и школой.

Бадминтон- парная игра, вызывающая большой интерес у детей.

Однако, при игре в бадминтон на открытых площадках, можно столкнуться с проблемой невозможности контролировать полет волана из- за ветра, который уносит легкий снаряд.

Дети, у которых еще не сформировался навык игры в бадминтон, при таких условиях не могут полноценно и в полной координации вести игру. Теряется интерес, портится настроение, решение задачи сознательного стремления к занятиям, именно, через данный вид спорта- ставится под угрозу.

Предлагаю начать изучение данной игры с более привычного инвентаря- набивного мячика, и , постепенно в игру вводить волан.



Цель: обучение детей дошкольного возраста элементам игры в бадминтон и поддержание интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

► Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье дошкольников
- способствовать профилактике глазных болезней, в частности близорукости
- способствовать сознательному стремлению к занятиям физическими упражнениями и спортом

► Образовательные:

- учить детей подбивать набивной мяч и волан ракеткой, стараясь ударить большее число раз;
- способствовать развитию физических качеств: меткости, ловкости, быстроты, выносливости.
- повысить уровень специфических координационных способностей: точность зрительного восприятия, быстроту движений, пространственное представление.
- формировать умение владеть воланом (чувство волана).
- овладеть подвижными играми с элементами бадминтона

► Воспитательные:

- воспитывать чувство взаимопомощи и умение играть коллективно
- воспитывать положительные морально-волевые качества

Интеграция областей:

- Социально- коммуникативная
- Речевая
- Познавательная

Виды деятельности:

- Игровая
- Двигательная
- Коммуникативная

Методы и приемы:

- 1). Словесные: указание, объяснение, похвала.
- 2). Наглядные: показ, звуковые и зрительные ориентиры.
- 3). Практические: упражнения, конкретные задания, поддержка, помощь.



Использование образовательных современных технологий:

- ▶ Здоровье сберегающие: физкультурно- оздоровительные (профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки), профилактика близорукости; обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослым.
- ▶ Игровая: наличие мотивации, проведение подвижной игры.
- ▶ Личностно- ориентированные: партнерские (взрослый и ребенок), создание условий для самостоятельной деятельности детей, инициативности, высказывания детей.

Возраст: подготовительная группа.

Инвентарь: ракетки, воланы, набивные мячи, конусы.





Почему бадминтон?!

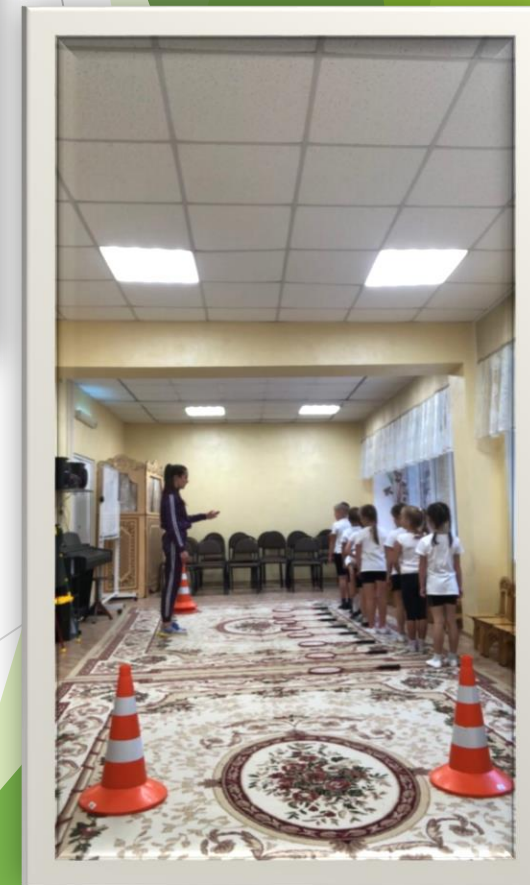
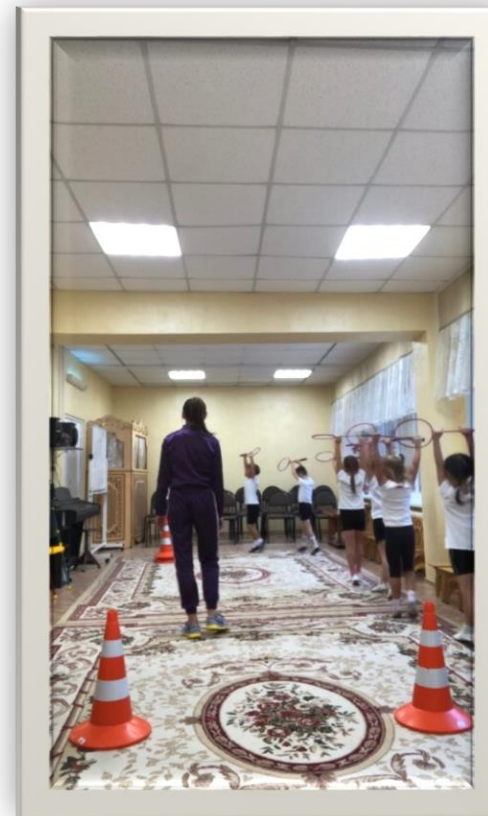
- ▶ Бадминтон — это очень энергичная игра, при этом она малотравматичная. Во время занятий бадминтоном развиваются такие качества как ловкость, выносливость, гибкость, скоростно-силовые показатели.
- ▶ Элементы бадминтона укрепляют нервную систему и развивают мелкую моторику и укрепляет лучезапястный сустав.
- ▶ Мелкие движения пальцев в бадминтоне требуют со стороны нервной системы большей координации, чем простые силовые движения. Зачастую, игру в бадминтон сравнивают с игрой на скрипке по сложности и тонкости управления ракеткой. Занимаясь бадминтоном на занятиях по физической культуре, ребята получают значительную и, в то же время, посильную физическую нагрузку и эмоциональную зарядку. Ракетка и волан позволяют в игровой форме привлечь детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, научить их правильному овладению большим арсеналом основных двигательных навыков (ходьбой, бегом, прыжками, ударами, приседаниями, выпадами и т.д.), поможет укрепить вестибулярный аппарат и здоровье в целом.
- ▶ Важно заметить, что бадминтон не требует больших финансовых затрат и те возможности, которые существуют во многих образовательных заведениях нашей страны, вполне приемлемы для его организации.



Ход занятия (подготовительная часть).

ОРУ в ходьбе (с ракетками).

Упражнение	Дозировка	ОМУ
На носках, ракетка вверх	0, 5 мин	Тянемся в потолок максимально высоко, вытягиваемся.
На пятках, ракетка за спиной	0,5 мин	Спина прямая.
Пропеллер	10-12 раз	Активное вращение, разминаем кисть.
Цапелька	6-8 раз	Поднимаемся высоко на носок вверх, ракетка тянется вверх.
Наклоны к носочку, ракетка за спиной	6-8 раз	Спина прямая. Носочек на себя. Ногу не сгибаем.
Выпад с поворотом, ракетка перед собой	6-8 раз	Поворот в сторону впередишагающей ноги.
Гусиным шагом, ракетка за спиной	0,5 мин	Спина прямая.
Марш в движении и на месте	1 мин	Левой, левой, раз два три.



ОРУ в беге (через ракетки).

Задание	Дозировка	ОМУ
С высоким подниманием бедра, через ракетки	1 круг	Колено выше,
С захлёстыванием голени, через ракетки	1 круг	Пяточками достаём ягодицы, далее обычный бег
Бег правым боком, через ракетки	1 круг	Часто- часто перебираем ногами
Бег левым боком, через ракетки	1 круг	Часто- часто перебираем ногами
Прыжками на правой ноге, через ракетки	1 круг	Прыжок между ракетками
Прыжками на левой ноге, через ракетки	1 круг	Прыжок между ракетками
Прыжками на двух ногах, через ракетки	1 круг	Прыжок между ракетками
Прыжками на двух ногах, через 2 ракетки	1 круг	Прыжок между ракетками
Ускорение, через ракетки	3 круга	Очень быстрый бег



ОРУ в разомкнутом строю (с ракетками).

Задание	Дозировка	ОМУ
И.п.: стойка ноги врозь, ракетка внизу. 1- вытянуть руки вперед, 2- поднять руки вверх. 3-4 тоже самое.	8-10 раз	Руки прямые.
И.п.: стойка ноги врозь, волан в руках. Подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши, затем поймать волан. Количество хлопков в ладоши увеличивать с каждым подбрасыванием волана.	8-10 раз	Выше бросаем волан, быстрее хлопаем в ладоши.
И.п.: широкая стойка- ноги врозь, ракетка вверх. 1-2- два наклона вправо, 3-4 –два наклона влево.	8-10 раз	Наклон ниже, руки прямые.
И.п.: стойка ноги врозь, ракетка внизу. 1- сгибание ног 2- разгибание ног (приседания) 3-4 тоже самое.	8-10 раз	Руки прямые перед собой.
И.п.: упор, сидя сзади. Ракетка на коленях. 1- наклон вперед, ракетку за стопы, 2-и.п. 3- наклон вперед, взять ракетку, 4- и.п.	8-10 раз	Ноги не сгибаем.
Прыжки на правой и левой ногах, через ракетку.	10 раз	На ракетку не встаем, выше прыжок.
Прыжки на двух ногах, через ракетку.	10 раз	На ракетку не встаем, выше прыжок.



Основная часть занятия.

«Попади в мишень».

Задание	Дозировка	ОМУ
1). Попасть набивным мячом(0,02 кг) в плетение ракетки с расстояния 2х метров (см. видео- ссылка в конце презентации).	4-5 мин.	Мяч бросаем «по дуге». Считается прямое попадание в плетение ракетки. Считаем количество попаданий.
2). Попасть воланом в плетение ракетки с расстояния 2х метров. (см. видео- ссылка в конце презентации).	4-5 мин	Волан бросаем «по дуге», держим волан за «головку». Считается прямое попадание в плетение ракетки. Считаем количество попаданий.

Данное задание вызывает у детей интерес и присутствует соревновательный момент. Одновременно с этим, упражнение способствует развитию меткости, глазомера.

Федерация бадминтона провела исследования и выяснила, что бадминтон снимает многие проблемы со зрением, т.к. идет постоянная тренировка мышц, которые отвечают за фокусировку зрения, эти мышцы становятся сильными, рабочими, многие заболевания не развиваются, зрение занимающихся улучшается.



Работа в парах «Быстрый снаряд».

Задание	Дозировка	ОМУ
3). Один из пары набрасывает набивной мяч своему партнеру на ракетку, второй отбивает мяч в руки напарника (затем, смена ролей) (см. видео- ссылка в конце презентации).	6-8 мин	Бросок точно на ракетку, отбить мяч в руки партнера. При ловле добегаем до мяча.
4). Один из пары набрасывает волан своему партнеру на ракетку, второй отбивает волан в руки напарника (затем, смена ролей) (см. видео-ссылка в конце презентации).	6-8 мин	Бросок точно на ракетку, отбить волан в руки партнера. При ловле добегаем до волана.

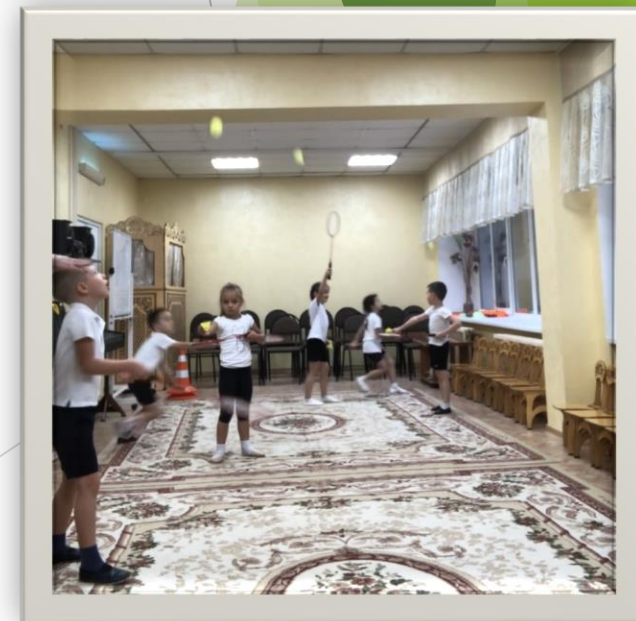
Данное задание способствует повышению уровня специфических координационных способностей: точности зрительного восприятия, быстроты движений, пространственного представления.

Работа в парах развивает коммуникативные навыки.



Жонглирование.

Задание	Дозировка	ОМУ
5). Жонглирование набивным мячом. (см. видео- ссылка в конце презентации).	3-4 мин	Необходимо подбрасывать набивной мяч ракеткой. Важно, перемещаться за мячом и контролировать его постоянное нахождение в игре.
6). Жонглирование воланом. (см. видео- ссылка в конце презентации).	3-4 мин	Необходимо подбрасывать волан ракеткой. Важно, перемещаться за воланом и контролировать его постоянное нахождение в игре (см. видео).



Задание способствует развитию основных физических качеств: меткости, ловкости, быстроты, выносливости.

Формируется умение владеть воланом (чувство волана).

В ходе продолжительных исследований специалисты сделали заключение, что бадминтон является наилучшим видом спорта, улучшающим кровообращение органов зрения, т.к. волан, который то приближается к глазу, то удаляется от него, очень хорошо тренирует глазодвигательный аппарат.

Игра в полной координации

Задание	Дозировка	ОМУ
7). Игра в парах набивным мячиком	5-6 минут	Необходимо перебрасывать друг другу набивной мячик ракеткой (игра в парах). . Важно перемещаться за мячом и контролировать его постоянное нахождение в игре- не дать мячу упасть на пол.
8). Игра в парах воланом	5-6 минут	Необходимо подбрасывать волан ракеткой. Важно перемещаться за воланом и контролировать его постоянное нахождение в игре- не дать волану упасть на пол.

Игра в бадминтон развивает координацию движений, зрительно- моторную реакцию, глазомер, скорость реакции, выносливость, ловкость и тд.

Развивает такие жизненно- важные качества, как целеустремленность, терпение, усидчивость, Формируется навык владения воланом (чувство волана).

Работа в парах способствует развитию коммуникативных навыков, сотрудничества.

Учитывая ярко-выраженную сюжетную линию игры- дети сознательно и с удовольствием выполняют сложные физические упражнения, движения и элементы, не замечая усталости, что способствует развитию физического качества- выносливости. Таким образом решается задача сознательного стремления к занятиям физкультурой и спортом.

Заключительная часть.

1). Подвижная игра « Быстрый воланчик». (см. видео- ссылка в конце презентации).

Правила игры: выбирается водящий. Участники разбегаются по залу. Водящий догоняет всех участников игры броском волана в них. В кого попал волан- выходит из игры. Выигрывает тот, кто не попадетсся водящему.

Цель: попасть воланом в игроков.

Задачи:

- 1). поспособствовать развитию меткости, ловкости, быстроты, координации движений, выносливости, ориентации в пространстве.
- 2). Повысить положительный настрой и укрепить психоэмоциональное здоровье.
- 3). Дать выход запасам энергии ребенка
- 4). Воспитывать чувство взаимопомощи и умение играть коллективно.



2). Задание на внимание и восстановление ДЫХАНИЯ (см. видео- ссылка в конце презентации).

Цель: в ходьбе удержать волан на макушке головы без помощи рук.

Задачи:

- 1). Поспособствовать развитию чувства равновесия.
- 2). Сконцентрировать внимание после подвижной игры и перед рефлексией.
- 3). Восстановить дыхание.

2.1). Поставить вертикально волан на голову. Пройти так с одного конца зала до другого. Волан руками не трогаем, если упал поднять на том же месте и продолжить движение.

По возвращению сделать 5 приседаний.

2.2). Положить волан на макушку головы на бок. Пройти так с одного конца зала до другого. Волан руками не трогаем, если упал поднять на том же месте и продолжить движение.

По возвращению сделать 5 приседаний.



3). Рефлексия

(см. видео- ссылка в конце презентации).

Дорогие ребята, сегодня мы познакомились с элементами игры (продолжить фразу):

- мы развивали...
- я узнал (а)...
- мне понравилось...
- что не понравилось...
- я научился (а) ...
- выполнена ли нами поставленная цель?
- у кого появился интерес к бадминтону?



Интересные факты о бадминтоне.

- ▶ Если суммировать все передвижения (включая ускорения, рывки, прыжки) бадминтониста за игру, то в длину "набежит" до 10 километров, а в высоту - километр;
- ▶ Бадминтон - самый быстрый ракеточный вид спорта: скорость полета волана может достигать 270 км/час;
- ▶ Темп обмена ударами в игре мастеров высокого класса достигает 0,7 ударов в секунду;
- ▶ Максимальное количество ударов, зафиксированное в матче - 19725;
- ▶ Бадминтон входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам игровых видов спорта;
- ▶ Самое длительное время встречи в бадминтоне до 1,5 часа, при этом волан держался в игре 45 минут;
- ▶ Бадминтонист высокого класса может играть на пульсе 200 и более ударов в минуту;
- ▶ Перьевые воланы состоят из 16-ти перьев. Весит волан 4,8-5,2 грамма;
- ▶ Самый большой волан можно увидеть в городском музее Канзас Сити (Миссури, США) - он более 5 метров в высоту и весом более 2 тонн;
- ▶ Бадминтонная струна сплетена в виде косички из нескольких тысяч микроволокон;
- ▶ Бадминтон - одна из самых древних игр на Земле. Как свидетельствуют рисунки на древних амфорах, 3000 лет назад в Греции играли в волан руками и даже... ногами, а в китайском манускрипте 1122 года до н.э. описана "цзи дзюу ци" - игра воланом, оснащенным 3-4 гусиными перьями;
- ▶ Международная федерация бадминтона (IBF) была создана в 1934 году, и сегодня в нее входят 138 стран;
- ▶ Бадминтон стал олимпийским видом спорта в 1992 году и собрал тогда более 1,1 миллиарда телезрителей;
- ▶ На Олимпийских играх в Сиднее приняли участие 172 бадминтониста. За время Игр они использовали 8400 воланов;
- ▶ 15000 человек - это стабильное количество зрителей на главных соревнованиях Малайзии и Индонезии, Китае, Таиланде, Дании и т.д.;
- ▶ В Малайзии 2,5 миллиона игроков, в Англии насчитывается 3200 клубов, а в Дании бадминтон уступает по популярности только футболу;
- ▶ По данным мировой статистики, бадминтоном увлекается каждый 50-й человек в мире.



Ссылка на видео- ролик

https://disk.yandex.ru/i/SF3D_ZnebbFPyw