**Игровые упражнения с воланом и ракеткой (бадминтон)**

 Детям старшего дошкольного возраста доступны игры с воланом и ракеткой, которые развивают двигательные качества – ловкость, быстроту, координацию движений и т.д.

 Для разнообразных упражнений и игр с воланом используются детские ракетки. Следует показать и объяснить детям, как нужно держать ракетку (как молоток для забивания гвоздей), не напрягая пальцы рук, не изменяя хвата ракетки во время удара по волану.

 Прием волана на ракетку осваивается детьми несколько легче, чем подача. Исходное положение для подачи: ноги слегка расставлены, левая нога ставится примерно на шаг вперед, волан держать за оперение левой рукой, а правую руку с ракеткой отвести немного назад и вниз. Далее следует замах и удар по волану. Следует объяснить детям, что для точности удара волан надо отбивать не серединой ракетки, а ее верхним краем, тогда промахов будет меньше.

 В процессе разучивания игровых упражнений с ракеткой и воланом индивидуально, в парах и группах инструктор следит за техникой и правилами выполнения, уточняет, как нужно держать ракетку и ударять по волану, чтобы он летел в нужном направлении.

 Игры с ракеткой и воланом лучше проводить в безветренную погоду.

**«Не урони».** Играющие становятся в круг (полукруг) или шеренгу. Ноги слегка расставлены, в руках у каждого ребенка волан. Задание: подбросить волан вверх одной рукой и поймать его в воздухе.

**«Перебрось - поймай».** Подбрасывание волана одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и в движении (на небольшое расстояние).

**«Волан навстречу».** Дети стоят в двух шеренгах; расстояние между шеренгами 2 м и на расстоянии вытянутых в сторону рук друг от друга. У каждого ребенка волан. По сигналу инструктора каждый ребенок перебрасывает волан стоящему напротив ребенку. Главное – чтобы воланы не падали и не сталкивались при переброске.

**«Забрось в кольцо».** Играющие становятся в колонну по одному (группа из 4-6 детей) перед баскетбольным кольцом (высота от пола 2м). У каждого ребенка волан. По сигналу инструктора первый в колонне ребенок подходит к кольцу и бросает волан снизу вверх правой (левой) рукой, стараясь попасть в кольцо.

**«Отрази волан».** Дети встают в два полукруга на расстоянии одного шага друг от друга. У каждого ребенка ракетка. Выбирается водящий; он становится перед играющими и поочередно бросает им волан, а те отбивают его. Через некоторое время выбирается другой водящий.

**«Подбей волан».** Дети становятся в круг (полукруг). У каждого игрока ракетка и волан. Дети подбрасывают волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее количество раз и не дать волану упасть на землю.

**«Пройди - не урони»**. Играющие становятся в шеренгу. У каждого ребенка волан и ракетка. По команде инструктора дети подбрасывают волан ракеткой, передвигаясь вперед шагом. Темп произвольный.

**«Волан через сетку»**. На середине площадки (зала) на высоте 120 см от пола натягивается сетка (или шнур). Играют две команды по 5-6 человек. Игроки встают по обе стороны от сетки. Дети из одной команды подают волан (3-4 раза), а ребята из второй команды отбивают волан на противоположную сторону через сетку. Затем команды меняются местами.