

Бадминтон

Бадминтон (мяч с перьями) — спортивная игра с воланом и ракетками.

Цель игры — не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника.

Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т.п. делают бадминтон широкодоступной игрой.

До проведения игры ребенка учат правильно держать ракетку: её держат в правой руке так, чтобы конец ручки упирался в основание ладони, большой палец слегка вытянут вперед и упирается в ручку ракетки. Ребенок упражняется в отбивании волана. Он левой рукой подбрасывает волан перед собой и отбивает его ракеткой вверх, не давая ему упасть.

Перечислим преимущества, которые дает увлечение бадминтоном:

- Тренируются мышцы глаз (игроку постоянно надо фокусироваться на подвижном объекте, волан постоянно движется по разным траекториям, что заставляет глазные мышцы работать активнее)
- Развивается моторика и реакция (бадминтон учит быстро реагировать на движение волана и чувствовать ракетку продолжением своей руки)
- Уравновешивается психическое состояние организма (удары ракеткой по волану способствуют уменьшению концентрации негативной энергии в организме)

Футбол

Футбо́л (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Какова польза от футбола:

- Развивает общую физическую форму
- Формирует командный дух и взаимовыручку

Волейбол

Волейбол. (англ. volleyball от volley — «удар с лёта» и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Польза волейбола:

- Регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма.
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение.
- Положительно влияет на дыхательную систему.

- Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц.
- Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов.
- Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения.
- Волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями.
- Волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.
- Занятия волейболом развивают у детей и взрослых такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации.
- Помогают человеку преодолеть комплексы, раскрепоститься, найти общий язык сверстникам и людям разных поколений.
- Волейбол и другие командные виды спорта воспитывают чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.
- Развивают привычку регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Вышеперечисленное воздействие волейбола относится и к влиянию на детский организм. Кроме этого, эта игра обучает необходимым двигательным навыкам, воспитывает морально-волевые качества, способствует правильному физическому и психологическому развитию ребенка.

Баскетбол

Баскетбол. (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину

Баскетбол — это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

Полезьа баскетбола для детей:

- Баскетбол, как любой командный вид спорта, требующий постоянной отдачи от каждого игрока, в первую очередь, позволяет развить выносливость.
- Другие качества, необходимые для успешной игры, – хорошая координация движений, гибкость, подвижность и прыгучесть.
- Кроме того, баскетбол – отличная школа для обучения взаимодействия в команде. Успешность игры зависит не только от развитого глазомера игроков, но и от умения понимать намерения и тактику других членов команды.
- Не последнюю роль играет способность мгновенно принимать решения, учитывая игровую ситуацию.

Все эти качества пригодятся для работы в коллективе.