

Використання елементів футболу під час фізичного виховання дошкільників.

Окрім ігрового призначення, спортивні ігри, зокрема й футбол, є важливим засобом удосконалення системи фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Ця спортивна гра сприяє:

- *зміцненню м'язової, серцево-судинної та дихальної систем організму;*
- *покращенню обміну речовин;*
- *тренуванню і активізації функцій різних систем та органів;*
- *комплексному розвитку рухових якостей – швидкості, спритності, витривалості тощо;*
- *удосконаленню навичок з основних видів рухів.*

Крім того, проведення вправ з елементами футболу на свіжому повітрі **загартовує дитину**, попереджує респіраторні захворювання та сприяє значному збільшенню рухової активності дітей протягом дня.

Методика навчання старших дошкільників футболу передбачає використання підготовчих вправ, які містять рухи, схожі на головні елементи техніки рухової дії, що вивчається.

Підготовчими вправами можуть бути:

- *окремі частини рухової дії, яка вивчається;*
- *імітація рухових дій, що вивчаються;*
- *безпосередньо рухова дія, яка виконується у полегшених умовах;*
- *виконання рухової дії, що вивчається, у повільному темпі – при виконанні у повільному темпі легше контролювати свої рухи і вона припускається менше помилок.*

Складніші дії спортивної гри доцільно розучувати у спеціально створених умовах.

Для оволодіння елементами гри у футбол діти мають засвоїти підготовчі вправи з **ведення, ударів, зупинок та вкидання м'яча**, а також **ловіння та відбивання**, які застосовує воротар.

Навчаючи дітей гри у футбол, слід насамперед ознайомити їх з цією грою і її правилами, звичайно в спрощеному вигляді. Ознайомлення може проходити у формі розповіді педагога чи бесіди з дітьми. Головне – зацікавити дітей та викликати у них бажання навчитися грати у футбол.

Фізкультурні заняття з використанням елементів гри у футбол відносять до такого типу фізкультурних занять, як тематичні, або заняття з акцентом на певний вид програмових завдань. **За дидактичною метою** вони можуть поділятися відповідно до логіки дидактичного процесу на:

- заняття на *ознайомлення* з новим матеріалом;
- заняття на *опанування* нового матеріалу;
- заняття на *повторення та закріплення* матеріалу;
- мішані заняття, на яких *розв'язуються різні дидактичні завдання*;

- заняття на *вдосконалення набутих навичок*, які дають змогу використовувати різні варіанти вже засвоєних рухових дій;
- тренувальні заняття, які містять велику кількість загальних вправ та ігор з м'ячем, а також безпосередньо гру футбол за спрощеними правилами.

Заняття складається з трьох частин:

- *підготовча частина* – педагог шикуює дітей у шеренгу, повідомляє зміст заняття, проводить різні види ходьби і бігу, а також – вправи на орієнтування в просторі і увагу. Комплекс загальнорозвивальних вправ діти можуть виконувати як на місці (після перешикувань), так і в русі (під час ходьби та бігу в повільному темпі);
- *основна частина* – педагог організовує розучування, закріплення, удосконалення підготовчих вправ з елементами футболу, ігрових вправ та ігор з м'ячем. Коли діти безпосередньо готові до двосторонньої гри, основна частина присвячується грі;
- *заклучна частина* – педагог використовує біг у повільному темпі, ходьбу у поєднанні з вправами на заспокоєння дихання або ігри малої рухливості. Наприкінці заняття педагог підбиває підсумок.

Загальна тривалість заняття з дітьми старшого дошкільного віку – 30-35 хвилин.

Найкращий майданчик для гри у футбол – з трав'яним покриттям (10-18Х 24 - 40 м). Поперек майданчика, через центр проводять середню лінію та центрове коло діаметром 3-5 м. Перед воротами за 6 м ставиться помітна позначка (діаметр 5-10 см) для штрафного удару. За 2 м від стійки воріт перпендикулярно до їх лінії проводять дві бокові лінії довжиною 1,5 м (вони вказують площу воріт), які з'єднуються між собою лінією, паралельно лінії воріт. За 6 м від воріт, перпендикулярно до їх лінії, креслять бокові лінії штрафного майданчика довжиною 8 м, які з'єднують лінією, паралельно лінії воріт. Межі майданчика позначають прапорцями: чотири ставлять по кутах, а два – там, де середня лінія перетинає бічну. На торцевих боках майданчика встановлюють стійки або ворота (висота 1,5 м, ширина 2,5 - 3 м).

Для гри у футбол дошкільників використовують волейбольний м'яч (вага 260 - 280 г, окружність 64 – 66 см) або гумовий м'яч середнього розміру (200 – 250 г).

Елементи футболу, ігрові вправи та гру у футбол після засвоєння їх на заняттях необхідно пропонувати дітям на прогулянці у процесі самостійної ігрової діяльності з метою закріплення та вдосконалення набутих умінь та навичок.