**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**«ФУТБОЛ В ДЕТСКОМ САДУ»**

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст - это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Вместе с тем детям дошкольного возраста не рекомендуется заниматься спортом в прямом смысле этого слова, т.е. осуществлять подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких результатов. Но отдельные элементы действия в спортивных играх и упражнениях, элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны.

Футбол — спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлеченность ею. Материал данного пособия по обучению детей старшего дошкольного возраста игре в футбол представляет собой синтез методики спортивной школы (адаптированный к условиям ДОУ) и игровой специфики дошкольного учреждения. Таким образом, посредством разнообразных игр, игровых упражнений, заданий, эстафет дошкольники обучатся азам игры в футбол в условиях дошкольного учреждения, а также в секции футбола детско-юношеской спортивной школы.

Футбол — игра с мячом. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом — это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударам по мячу ногой, ведении ногой, ударам по цели и на дальность с места и с разбега, но также и в ходьбе, беге, прыжках. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Так как у них еще слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект.

Благодаря спортивным упражнениям дети овладевают техникой выполнения движений, отдельными тактическими комбинациями спортивной игры, требующей взаимодействия участников, выдержки, решительности, смелости. Посредством игр и игровых упражнений дети будут учиться управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Футбол - игра коллективная, а в играх коллективного характера нередко возникают конфликты, споры между детьми, разрешать которые дети будут учиться также в ходе игр. Игры и упражнения с мячом развивают навыки поведения ребенка в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Ведь двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, облегчают овладение более сложными движениями, позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Развитие общей выносливости и физических качеств, таких как ловкость, быстрота, координация движений, двигательная реакция, ориентация в пространстве, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

Возрастные особенности и физические возможности детей, специфика работы дошкольного учреждения определяют как специфические методы обучения, так и форму проведения занятий по обучению детей игре в футбол. В зависимости от того, насколько будут учтены возрастные особенности и физические возможности дошкольников, упражнения могут давать различные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношении.

Цель занятий со спортивными играми в ДОУ - ознакомление детей с определенным видом игры и основами ее техники.

Задача обучения игре в футбол детей старшего дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребенка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении - это ее эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда «забывают» о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее. Так формируются осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом.

В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребенком, а также при учете реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путем усложнения условий выполнения движений.

Обучение дошкольников игре в футбол целесообразно разделить на три этапа: подготовительный, основной, заключительный.

На подготовительном этапе главными задачами являются: повышение общей физической подготовленности; совершенствование общей выносливости; улучшение техники бега; улучшение состояния здоровья и прежде всего деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Реализация этого этапа осуществляется в повседневной жизни дошкольников посредством подвижных игр и физических упражнений на прогулках, во время самостоятельной двигательной деятельности детей, непосредственно во время физкультурных занятий и спортивных развлечений. Данный этап во временном отношении может длиться от нескольких месяцев до полу года и более.

**Основной этап** — этап непосредственного обучения игре в футбол.

Основная и наиболее эффективная форма обучения дошкольников игре в футбол — занятия, которые целесообразно проводить в форме физкультурно-оздоровительного кружка под названием, например, «Веселый мяч», «Юный футболист» или «Школа мяча» и т.п. Футбольные элементы могут быть также включены в программный обучающий материал по физвоспитанию на протяжении учебного года. Длительность таких занятий составляет 25-30 минут.

Содержание основного обучающего этапа представлено в конспектах занятий, приведенных ниже.

Наличие трехчастной формы занятий (вводная часть, основная, заключительная) позволяет педагогу рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

**Вводная часть** — это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. В содержание вводной части могут входить различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад, с хлопком под коленом и т.п.) и бега (в колонне по одному, с перестроением в пары, «змейкой», по диагонали, бег в сочетании с другими движениями, спиной вперед, с поворотом вокруг себя по сигналу и т.п.), а также прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики и подвижные игры.

Продолжительность вводной части для старших дошкольников - до 3-4 минут.

Таким образом, упражнения вводной части занятия являются подводящими упражнениями к изучению движений в основной части занятия.

Содержание основной части занятия разнообразно. Она начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений или подвижной игры. В этой части занятия сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм старшего дошкольника. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, а также повышающие функциональное состояние организма. Комплекс общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) можно разучить и выполнять в течение 4-5 занятий, не более. Согласованное выполнение уже разученных и усвоенных движений позволит детскому организму подготовиться к освоению новой нагрузки, а педагогу - наиболее рационально и эффективно распределить их силы при выполнении основных видов движений.

Как показывает практика, при обучении дошкольников техническим азам игры в футбол целесообразно использовать так называемые подводящие упражнения, т.е. движения, сходные по структуре с главными элементами техники того или иного движения. Например, при обучении удару по мячу внутренней стороной стопы подводящими могут стать упражнения имитационного характера этого же движения; при обучении остановки мяча подошвой - прокатывание вперед-назад мяча подошвой, стоя на месте, и т.п.

Упражнения в футболе дети выполняют как правой, так и левой ногой.

Вместе с тем необходимо обеспечить осознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. А этот аспект будет достигнут тогда, когда ребенок будет знать, когда и при каких условиях он сможет применить полученные умения и навыки. Например, старшие дошкольники, освоившие элементарную технику игры в футбол в детском саду, будут способны сыграть в эту игру в команде старших по возрасту детей в школе, дома во дворе или где-либо на отдыхе и т.п.

Продолжительность основной части - до 20 минут.

Таким образом, разнообразная и увлекательная по содержанию основная часть занятия позволит педагогу реализовать поставленные задачи.

В заключительной части занятия необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому будут способствовать: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, спокойная игра и т.п. Продолжительность заключительной части составляет 4-5 минут.

**Заключительный этап** - этап совершенствования технических, элементарных тактических навыков игры в футбол, т.е. непосредственно сам футбольный матч. С детьми дошкольного возраста длительность футбольного матча составляет 25 минут с учетом 5-минутного перерыва для отдыха и расслабления. Перед каждой игрой необходима разминка, состоящая из упражнений, уже знакомых детям.

Футбольный матч двух команд, состоящих из детей одной или двух групп детей старшего дошкольного возраста, целесообразно включать в программу Дня здоровья, спортивного праздника, в совместные с родителями физкультурно-оздоровительные мероприятия и т.д. Все занятия данного этапа проводятся на улице.

Дошкольникам необходимо знать элементарные правила игры в футбол:

* перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю в центре поля;
* игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры;
* футбол - игра двух команд, и в каждой команде - до 5-7 игроков, один из которых капитан;
* соблюдение правил игры и продолжительность матча контролирует судья;
* мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;
* в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
* правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;
* футбол — игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.

**ЭЛЕМЕНТЫ ФУТБОЛЬНОЙ ТЕХНИКИ**

Техническое совершенствование данных движений будет достигаться посредством выполнения следующих упражнений, включенных в содержание занятий.

**Передвижение игроков по площадке:**

* различные виды бега («змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.);
* различные виды прыжков, подскоки;
* подвижные игры «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т.п.

**Удары по мячу:**

* носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 м с места;
* носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3-4 м с места;
* 5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота (1,5-1,7 м) без вратаря;
* с разбега по неподвижному мячу в стену;
* передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места;
* по команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно;
* игровое упражнение «Снайпер»;
* пяткой: подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочередные удары по ним;
* пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5-3 м;
* передача мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнерами – 2-2,5 м);
* передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот);
* игровое задание «Кто быстрее»;
* серединой подъема (имитация удара по мячу);
* с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м;
* с места (с разбега) по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета - 2-3 м);
* (с постепенным увеличением силы удара) с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену (3-4 м);
* отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура - 20 см);
* по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнером (взрослым);
* внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега);
* отметив мелом соответствующую часть подъема, выполнить 8-10 ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега);
* внутренней стороной стопы («щечкой»);
* по мячу с места (с разбега) в стену (расстояние – 3-4 м);
* ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20 см) в стену;
* после передачи мяча партнером ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5-3 м;
* передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу;
* мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга – 4-5 м), игроками, стоящими по периметру круга.

**Остановка (прием) мяча ногой:**

* остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах (тройках) любым способом и остановка подошвой ноги;
* передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг.

**Ведение мяча ногой:**

* по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой;
* по начерченной прямой линии (Юм) попеременно то правой, то левой ногой;
* по извилистой линии;
* между предметами (медболы, кегли и т.п.), обводя их;
* по коридору (шириной 2 м и длиной 10 м), постепенно уменьшая его ширину;
* произвольное ведение мяча любым способом.

**Финты** (уход с мячом в сторону от соперника):

* в паре с тренером, а по мере усвоения техники - с другим игроком;
* пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.

**Отбор мяча:**

* игровое упражнение «Ну-ка отними!» в паре с тренером;
* игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).

**Вратарская техника:**

* ловля высоколетящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча руками друг другу);
* ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м;
* ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см;
* ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре - 2,5-3 м);
* подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед;

бег с прыжком в высоту (игровое упражнение «Дотронься до колокольчика»);

* ловля и отбивание высоколетящего мяча в стороне от ворот (игроки поочередно бросают вратарю мяч руками из разных точек с от 2 до 4 м, затем игроки выполняют подачу ногами любым известным им способом).
* ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами);
* ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером мяч с расстояния 2,5-3 м);
* из и. п. - полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу отбивать мяч, брошенный водящим;
* прием катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м);
* бросок мяча двумя руками: из-за головы;