

Болдова Татьяна Николаевна

инструктор по физической культуре

Краснова Марина Вениаминовна

инструктор по физической культуре

МАДОУ «Д/С №4»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

ПРИОБЩЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К СПОРТУ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ - ТРЕНИРОВКИ ПО ФУТБОЛУ

Аннотация: в статье раскрывается опыт работы по приобщению детей старшего дошкольного возраста к спорту через занятия – тренировки по футболу.

Ключевые слова: физическое воспитание, Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, спортивные игры, занятия-тренировки, приобщение к спорту, дети дошкольного возраста.

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии ребенка – дошкольника. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития физических качеств, формирования основ здорового образа жизни и приобщения к спорту.

Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Ведь двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования, облегчают овладение более сложными движениями, позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Развитие общей выносливости и физических качеств, формирование двигательных умений и навыков будут в целом способствовать укреплению здоровья детей.

Многие ученые и педагоги-практики (Э.Й. Адашкявишене, Л.Н. Волошина, Л.Д. Глазырина, В.М. Шебеко) отмечали, что использование игр с элементами спорта обеспечивает единство личностного, физического и психического разви-

тия, превращает ребенка из объекта социально-педагогического воздействия в субъект образовательных отношений, что соответствует основным принципам Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Игра в футбол способствует:

- совершенствованию навыков большинства основных движений, выполнению их в постоянно изменяющейся обстановке;
- развитию мышечной системы, укреплению костного аппарата, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем, регуляции обмена веществ;
- овладению техникой выполнения движений, отдельными тактическими комбинациями игры;
- развитию личностных качеств: выдержки, решительности, смелости;
- воспитанию товарищеских взаимоотношений, основанных на сотрудничестве и взаимопомощи.

Цель нашей работы – создать условия для приобщения детей к спорту; способствовать освоению детьми старшего дошкольного возраста технических приемов игры в футбол.

Задачи:

1. Создавать условия для овладения детьми техническими приемами ведения и остановки мяча, передачи мяча друг другу.
2. Развивать умение выполнять сильные и точные удары по мячу ногами.
3. Способствовать освоению детьми техникой игры вратаря.
4. Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений.
5. Развивать личностные качества: смелость, решительность, самостоятельность, уверенность в своих силах, навыки самоорганизации.
6. Развивать интерес к спортивным играм.
7. Воспитывать чувство товарищества, дружеские взаимоотношения в командной игре.

Структура занятия – тренировки:

- традиционная форма проведения вводной и заключительной части (длительность каждой из них составляет 3–4 минуты);
- основная часть по методу тренировки (длительность – до 23 минут).

Вводная часть включает в себя настрой на занятие, ознакомление с содержанием занятия, строевые упражнения, ходьбу и бег с заданиями.

Основная часть занятия – собственно тренировка. Основная задача – овладение детьми техническими приемами игры в футбол.

В начале года, на подготовительном этапе (сентябрь – октябрь), упражнения носят обучающий характер. При этом сочетаются методы показа, рассказа и практического упражнения. Разучивание технических движений проводятся с применением подготовительных и подводящих упражнений: имитация удара по неподвижному мячу, катание мяча подошвой стоя на месте, разучивание постановки опорной ноги около мяча перед выполнением паса или удара по мячу, игра с мячом в кругу (точный пас друг другу), игра с мячом в парах, ведение мяча правой и левой ногой (по прямой, по кругу), остановка мяча правой и левой ногой, ловля катящегося мяча.

На втором, основном, этапе (ноябрь – февраль) детям предлагается максимальное разнообразие упражнений: ведение мяча различной частью стопы; подошвой, подъёмом, внутренней частью стопы (щёчкой), ведения мяча правой и левой ногой с изменением траектории движения (по кругу, между предметами), «чеканка» (набивание) мяча носочком, коленом, отработка сильного удара (игра в парах, со стенкой), игра «Попади в ворота», остановка мяча правой и левой ногой в движении, ловля катящегося и летящего мяча (сверху, снизу) и др.

На третьем, заключительном, этапе (март – май) дети овладевают основными приемами тактического взаимодействия и перемещения при игре в мини-футбол. Детям предлагается выполнить упражнения с наличием игровых ситуаций: игра в «квадрат»; игры в разных составах; игры между партнёрами «друг против друга», «один против двоих» и т. п.

Заключительная часть занятия – снижение нагрузки на организм ребенка, подведение итогов занятия – тренировки. Она включает в себя малоподвижные

игры и игровые упражнения; рефлексию по итогам занятия: «Какое упражнение сегодня лучше всего получилось?», «Над каким движением нужно еще поработать?».

Результативность проведенной работы:

- дети освоили технические приемы игры в футбол; удар по мячу, ведение и остановка мяча, технику игры вратаря;
- в течение года совершенствовались физические качества детей (ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация движений);
- у детей развито «чувства команды», умение согласовывать свои действия с действиями партнеров в игре, подчинять свое поведение единым игровым правилам;
- повысился интерес детей к спортивным играм: большое количество детей посещают кружок по футболу, организуют игру в футбол в самостоятельной деятельности;
- футбольная команда нашего детского сада – ежегодный участник и победитель районного Первенства по мини – футболу среди дошкольников, участник городских соревнований по мини-футболу;
- интерес детей активно поддерживают и родители: в свободное время вместе с детьми играют в спортивные игры, в том числе и в футбол; посещают стадионы, спортивные мероприятия, записывают детей в спортивные секции, спортивные школы.

Список литературы

1. Адашкявицене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М., 1992.
2. Алиев Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. – М.: Советский спорт, 2014.
3. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. – М., 2004.
4. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. – СПб., 2001.

5. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании детей. – М., 2012.