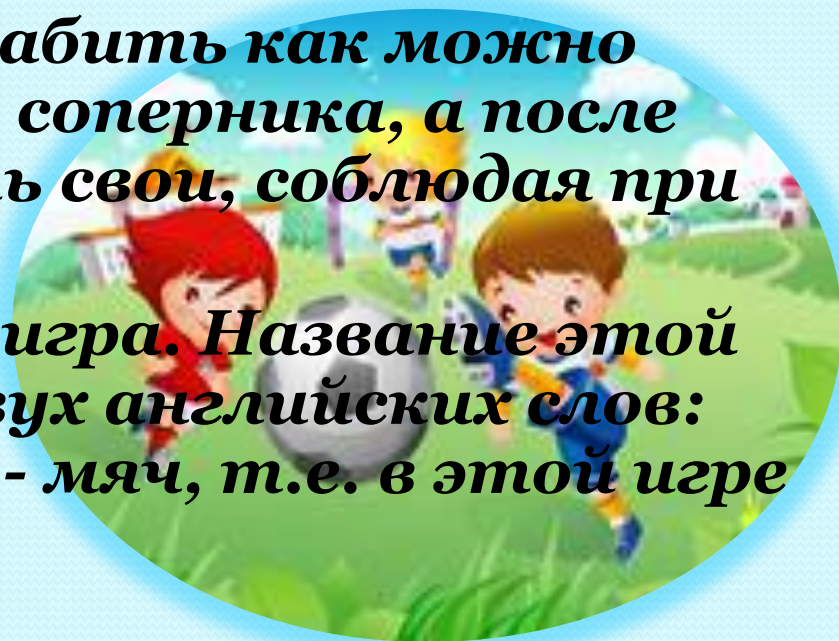


Футбол для детей



История развития футбола

- **Футбол - самая популярная командная игра в мире, где за малое количество очков нужно бороться. История "ножного мяча" насчитывает немало столетий.**
- **Цель команды в игре - забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры.**
- **Футбол самая древняя игра. Название этой игры происходит от двух английских слов: "фут" - ступня и "бол" - мяч, т.е. в этой игре по мячу бьют ногой.**



Игры с элементами спорта

Футбол для детей начинается с простых упражнений. Игры для детей с элементами спорта надо начинать осваивать с четырех-пяти лет, в зависимости от физической подготовленности ребенка. Подвижные игры, такие как футбол, следует проводить на спортивной площадке. Обучение детей элементарному футболу, способствует совершенствованию двигательной активности детей

- **Играть в футбол, применяя простейшие правила, можно на любой ровной площадке. Размеры ее не должны превышать в длину 30 - 40, в ширину 15 - 30 м. Поперек площадки через ее центр проводится средняя линия. Края площадки ограничиваются шестью флажками, 4 из которых угловые, 2 - средние. На торцевых сторонах площадки стойками обозначаются ворота размером по 3 - 4 м. Каждая из команд состоит из 5 - 7 игроков, включая вратаря. Один из игроков команды избирается ее капитаном.**



Подвижные игры-эстафеты для детей.

«Быстрые и ловкие».

- **Стоя на расстоянии 1 - 2 м. от веревки, натянутой на стойках на высоте 2 м., перебросить через нее мячи, перебежав под веревкой на другую сторону, поймать его. Затем задание выполняется с расстояния 2,5 м. и 3 м.**



- **«Сбей кеглю».**

В круг ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч левой и правой ногой, стараясь попасть им в кеглю удобным способом с расстояния 2—3 м.

- **«Прокати мяч в ворота».**

Дети прокатывают мяч друг другу по прямой между двумя флажками.

- **«Мяч под планкой (шнуром)».**

На игровой площадке устанавливается на стойках планка (или натягивается шнур) на высоте 40—50 см, на расстоянии 3—6 м от нее по обе стороны проводятся линии. Играющие по очереди ударом ноги посылают мяч так, чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии

- **«Перебрось через планку (шнур)».**

Подбивая мяч снизу, ребенок должен постараться перебросить мяч через планку, приподнятую над уровнем земли сперва на 20—30 см, потом на 50—60 и даже 100 см.

- **«Перебеги с мячом на другую сторону площадки».**
Ребенок ведет мяч бегом на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногой так, чтобы он не откатывался далеко
- **«Пробеги змейкой».**
Дети проводят мяч бегом, огибая расставленные по одной линии предметы — кубы, кегли, шесты.
- **«Пас».**
Стоя напротив, дети (двое) передают мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги. Если играющих больше, они становятся в круг. Мяч можно передавать стоящему напротив или соседу по кругу.

Футбол на прогулке

Побольше играйте с ребенком в разные игры "выбивалы", эстафеты, различные способы ведения как ногами так и руками, все это будет способствовать комплексному развитию двигательных качеств и расширит двигательный фон ребенка, а на раннем этапе подготовки это главная задача !!! Смелее и все у вас получится !!! Занятия спортом вообще и футболом в частности дают:

- 1.Целеустремленность*
- 2.Умение трудиться*
- 3.Ребенок занят делом, а не шляется по улице .*
- 4.А может это будущая профессия?*



Как избежать травматизма.

- **Подготавливая место для игры, нужно осмотреть все вокруг,**
- **чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им травмы.**
- **Чтобы избежать травматизма:**
- **не играйте на проезжих дорогах. Игру проводите подальше от окон, клумб и грядок;**
- **обувь должна быть без каблуков, нетяжелой, чтобы в случае удара по ноге она не причинила боль игроку;**
- **в осеннее и весеннее время года одежда должна быть облегченной, удобной, не ограничивающей движения;**
- **учитывать погодные условия: после дождя не стоит играть - пусть земля просохнет. Вот тогда и поиграете!**

*Старички сидят в тени
Час, другой и третий.
Удивляются они:
Как от вечной беготни
Не устанут дети?
А мальчишка впопыхах
Говорит о старичках,
Бегая по саду:
Как они не устают?
Я устану в пять минут,
Если я присяду.*

- *Мой верный друг футбольный мяч
Быстрее меня несется вскачь.
Едва коснусь его ногой,
Летит до неба мячик мой.*
 - *Он целый день готов играть,
Ему не надо есть и спать...
И я бы с ним весь день играл,
Но папа нас домой позвал.*

До встречи, Футбол!

- Я люблю играть в футбол,
Забивать в ворота гол!
Мяч футбольный мне купили,
И насос не позабыли.
Мяч упругим должен быть,-
Гол противнику забить.
- Мяч с разбегу я пинаю,
Никому не уступаю.
Ну, попробуй, догони,
Верный мяч мой, отними!

Смелее и все у вас получится !!!