



## Консультация для родителей

### Как научить ребенка играть в футбол?

*Футбол не зря завоевал наши сердца. Эта игра развивает ловкость, физическую силу, координацию движений, логику, гибкость. Командное развлечение раскрывает потенциал детей, учит находить общий язык, раскрепощает, объединяет ребят в слаженный коллектив. Детское увлечение может перерасти в жизненную цель или хобби.*

*С какого возраста начинать? Учить детей играть в футбол в домашних условиях можно в любом возрасте. Буквально с того момента, когда малыши начал ходить. Родители пинают мячик к ножкам младенца, учат откатывать его обратно. Это можно считать первыми уроками. Рассказать о правилах, научить некоторым финтам и секретам можно малыша с 3–4 лет, если ему это интересно. Папам придется потратить массу времени, занимаясь не только теоретически возле телевизора, но и практически — во дворе, на футбольном поле. Если речь идет о профессиональных занятиях с тренером, то лучше подождать до 4–5 или 6–7 лет. В футбольную секцию принимают мальчиков и девочек после того, как организм достаточно окрепнет, словарный запас увеличится, чтобы ученик и учитель понимали друг друга.*

*Это интересно! Дошкольный возраст 6–7 лет считается наиболее подходящим для серьезных занятий футболом в секции. Это международный стандарт.*



*В процессе обучения детей элементам техники игры в футбол следует соблюдать определённый порядок их освоения по принципу «от простого — к сложному». Это интересно! Дошкольный возраст 6–7 лет считается наиболее подходящим для серьезных занятий футболом в секции. Это международный стандарт. Последовательное решение конкретных задач по обучению техническим приёмам футбола представляет собой определённую систему взаимодействия родителя и ребёнка, в которой условно выделены три этапа.*

*Задачи первого этапа: • Создать у детей представление об игре в футбол. Для этого детям предлагается рассмотреть футбольный мяч, ворота, разметку. Можно рассказать им правила игры, попутно задавая вопросы об этом виде спорта. Выявив уровень представлений детей об игре, начинаем углублять их знания о футболе.*

*• Обучить удару ногой по мячу Удары по мячу ногами составляют основу техники игры. По способу выполнения для дошкольников более доступны удар внутренней стороной стопы, удар носком и удар пяткой. В первую очередь обучаем детей удару носком, так как он самый доступный для дошкольников исходя из особенностей их физического развития и координации движений. Техника выполнения удара носком ноги: выполняется по неподвижному или катящемуся мячу с места или с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча, а ударная нога в момент замаха согнута в колене. При выполнении удара нога почти выпрямляется. Удар наносится носком в середину мяча. Направление полёта мяча в данном случае влево или вправо. Затем обучаем удару внутренней стороной стопы. Техника*

*выполнения: опорная нога ставится на расстояние 10—15 см сбоку от мяча. Ударное движение начинается с одновременным сгибанием бедра и поворотом наружу стопы ударной ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом к направлению полёта мяча. Техника выполнения удара пяткой: опорная нога ставится на уровне мяча. Бьющая нога при замахе проносится над мячом вперёд и резким движением назад наносится в середину мяча.*

*При обучении технике ударов используются следующие подводящие упражнения:*

- ✓ имитация удара без мяча;
- ✓ удар с места по неподвижному мячу;
- ✓ удар с нескольких шагов по неподвижному мячу;
- ✓ удар с разбега по неподвижному мячу;
- ✓ удар по неподвижному мячу в стенку, выполняется с расстояния 3—4 шага.
- ✓ удар в обозначенные флажками ворота шириной 1 м с расстояния 5—10 шагов;
  - ✓ удар в цель (кегля или какой-либо предмет) с расстояния 4—6 шагов;
- ✓ в парах, на расстоянии 5—6 шагов друг от друга выполнять удары, направляя мяч в сторону партнёра.

*Задачи второго этапа: • Освоить технику остановки мяча ногой*

*Подводящие упражнения:*

- ✓ остановка мяча ногой после удара о стену. Выполнять поочерёдно левой и правой ногой;
  - ✓ упражнения в парах. Ребенок и родитель выполняют удар друг другу и останавливают мяч внутренней стороной стопы или подошвой. Постепенно следует увеличивать расстояние друг от друга;
  - ✓ в парах, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч одним из приёмов.
- Сформировать умение вести мяч ногой. Выполняется несильными ударами, толчками ногой внешней или внутренней частью стопы с использованием следующих подводящих упражнений:*
- ✓ ведение мяча по прямой в медленном темпе, при каждом шаге мяч касается ноги;
  - ✓ ведение мяча по линии круга попеременно левой и правой ногой. Сначала выполнять шагом, затем медленным бегом;
  - ✓ ведение мяча по коридору (ограничение из кеглей или любых предметов) шириной 1 м. Постепенно уменьшать ширину коридора;
  - ✓ ведение мяча между предметами, расставленными по прямой линии на расстоянии 50 см друг от друга;
  - ✓ выполнение ведения произвольно по всей площадке, меняя направление движения и скорость.

*Задача третьего этапа:*

*Обучение двусторонней игре и элементам тактических действий. Игра проводится по упрощённым правилам, которые надо обязательно объяснить детям перед началом игры и неоднократно напоминать в процессе. Таким образом, обучение элементам игры в футбол способствует освоению техники выполнения сложно-координационных движений, отдельных тактических комбинаций, требующих проявления взаимодействия воспитанников, выдержки, решительности, смелости. Посредством игр и игровых упражнений с элементами футбола дети смогут научиться управлять не*



*только своей самостоятельной двигательной деятельностью, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.*

