

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**СТАРООСКОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ
(СОФ НИУ «БелГУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРЫ В ФУТБОЛ НА ФИЗИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование, профиль: Физическая культура
заочной формы обучения, группы 92061366
Семёнова Владимира Ивановича

Научный руководитель
к.б.н., ст.преподаватель
Головки С.И.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	5
1.1. Особенности развития детей 5-7 лет.....	5
1.2. Применение средств игровых видов спорта физическом воспитании детей дошкольного возраста.....	10
1.3. Особенности применения элементов игры в футбол в физическом воспитании детей дошкольного возраста.....	17
Глава II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26
2.1. Методы исследования.....	26
2.2. Организация исследования.....	27
Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	28
3.1. Экспериментальная методика	28
3.2. Анализ влияния экспериментальной методики на физическую подготовленность детей 6 лет	30
ВЫВОДЫ.....	32
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	33
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	37

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования вызвана необходимостью более полного изучения влияния элементов игры в футбол на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста [1, 10, 13, 14] и, как следствие, совершенствованием методики проведения таких занятий [17, 19, 26, 30].

Футбол является одним из излюбленных для детей дошкольного возраста видов физической активности. При этом упражнения с элементами игры в футбол или не применяются в физкультурных занятиях, или их использование носит ограниченный характер.

В теории физического воспитания детей дошкольного возраста методика обучения элементам игры в футбол является одной из наименее изученной. При этом возможности использования упражнений с элементами игры в футбол для психофизического развития ребенка значительны. Применение на физкультурных занятиях упражнений с элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста носят эпизодический характер, либо не используются совсем. Прежде всего, это объясняется отсутствием разработанной и апробированной методики проведения физкультурных занятий на основе применения элементов игры в футбол с детьми старших и подготовительных групп детского сада.

Учитывая состояние данной проблемы и то, что уровень физической подготовленности, физического и психического развития является одним из главных критериев эффективности образовательного процесса в дошкольных учреждениях, возникла потребность более глубокого изучения влияния занятий с применением элементов игры в футбол на развитие детей 6 лет и разработки соответствующей методики физкультурных занятий.

Объект исследования – физическое воспитание детей 6 лет.

Предмет исследования – физкультурные занятия с детьми 6 лет с применением элементов игры в футбол.

Цель исследования – разработать и выявить эффективность методики физкультурных занятий с детьми 6 лет с применением игры в футбол.

Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие задачи:

- 1) изучить научно-методическую литературу по теме исследования;
- 2) разработать методику физкультурных занятий с детьми 6 лет с применением игры в футбол;
- 3) выявить эффективность экспериментальной методики.

Рабочая гипотеза: предполагалось, что методика физкультурных занятий с детьми 6 лет с применением игры в футбол положительно скажется на их физической подготовленности.

Практическая значимость исследования: методика физкультурных занятий с детьми 6 лет с применением игры в футбол может быть использована в дошкольных образовательных организациях.

Структура выпускной квалификационной работы определялась логикой исследования и поставленными задачами. Она включает в себя введение, три главы, выводы, практические рекомендации, список использованной литературы. Список использованной литературы включает 40 источников. Общий объём выпускной квалификационной работы составляет 49 страниц.

Глава I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Особенности развития детей 5-7 лет

Возраст 5-7 лет является очень важным, поскольку служит переходным звеном к следующему периоду развития ребёнка - периоду младшего школьного возраста. Этот период необходим, чтобы подготовить ребёнка к предстоящему преобразованию всех когнитивных процессов, приобретению им качеств, характерных для взрослого человека.

Физическое развитие характеризуется непрерывными изменениями, так от 5 до 7 лет наблюдается усиление роста тела в длину, причём рост конечностей тела опережает рост туловища [18, 22, 31].

Для детей этого возраста свойственно также увеличение длины рук и ног, толщина подкожного жирового слоя снижается, соотношение пропорций головы и туловища сильно приближается к соотношению взрослого человека.

Достаточно часто, возрастной период между 5-ю и 7-ю годами обозначают периодом «первого вытяжения» [22], так как за один год ребёнок вырастает на 7-10 см. Пропорции грудной клетки становятся ближе к пропорциям взрослого человека, что позволяет повысить эффективность дыхательных движений. Наблюдается начало сращивания и окостенения подвздошной кости, лобковой и седалищной костей, кости запястья становятся отчётливо видны, чётко проявляются шейный и грудной анатомические изгибы позвоночного столба, фиксация поясничного изгиба происходит позже, между 12-ю и 14-ю годам. Также имеет место незавершённость развития стопы. В связи с чем необходимо повышенное внимание к профилактике плоскостопия.

Кости ребёнка характеризуются большим количеством хрящевой ткани, отдельные ядра головок ещё не срослись и полностью не оформились. В этой связи кости ребёнка мягкие, гибкие, не обладают необходимой

прочностью, что может способствовать искривлению, травмам и деформациям под влиянием различных причин [31].

В этом возрастном периоде происходит сильный рост мышц, значительно увеличиваются их динамические возможности. Возрастает выносливость мышц, а тонус мышц мальчиков выше, чем у девочек [31]. Необходимо также сказать, что мышцы брюшного пресса ещё не в состоянии выдерживать напряжения, связанные с подъёмом тяжестей. Мелкие мышцы спины, которые играют большую роль в укреплении позвоночного столба, в правильном положении тела, развиты в меньшей степени, чем крупные мышцы туловища и конечностей [22]. Так, у детей 4-5 лет достаточно развиты мышцы плеча и предплечья, а мышцы кисти развиты в меньшей степени.

И.А. Аршавский придавал большое значение физической активности как главному фактору физического развития. Он создал представление об «энергетическом правиле скелетных мышц». В соответствии с ним интенсивность функционирования организма на уровне различных тканей и органов определяется особенностями жизнедеятельности скелетных мышц, которые обеспечивают на каждом этапе развития особенности взаимоотношений организма и окружающей среды [2].

Именно в этот период оформляются три вида мышечных волокон, различающихся особенностями метаболизма и сократительными характеристиками. Возрастает сила, быстрота движений, ловкость, гибкость, в беге возникает фаза полёта.

Данные научной литературы по вопросам развития основных движений детей дошкольного возраста позволяют сделать следующие выводы:

- возрастной период от 3-х до 6-ти лет является сензитивным периодом для развития основных движений, которыми являются ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье;

- скорость развития основных движений зависит от морфофизиологических и психофункциональных особенностей самого организма.

В.К. Бальсевич с соавт. считает, что возрастной период 3-7 лет на разных его этапах является сензитивным для развития всего многообразия физических способностей. И именно данный факт отличает взгляд В.К. Бальсевича от взгляда А.А. Гужаловского, который отмечает более сильную связь возраста и сензитивных периодов в развитии тех или других физических способностей [3, 10, 12].

В связи с быстрым ростом в сердечно-сосудистой системе происходят количественные и качественные изменения. К 5-ти годам размеры сердца у ребёнка увеличиваются до 4-х раз в сравнении с новорожденным. Однако развитие миокарда сердца и его сосудистой системы ещё не завершается. Особенности функции кровообращения детей 5-7 лет связаны, главным образом, с особенностями метаболизма. В связи с относительно большим количеством крови (на килограмм массы тела), сердце ребёнка выполняет относительно большую работу, чем сердце взрослого человека. За счёт увеличения частоты сердечных сокращений, а не за счёт возрастания ударного объёма, удовлетворяется высокая потребность в крови детского организма [15].

Стоит отметить, что степень зрелости сердечно-сосудистой системы кровообращения, её механизмов регуляции коррелирует с уровнем физической активности детей. Так, становление механизмов регуляции происходит быстрее у детей с более активным и сложным двигательным режимом. Эти особенности дают основание говорить о том, что мышечные нагрузки для детей 5-7 лет требуется увеличивать постепенно, в связи с тем, чтобы система кровообращения успевала приспособиться к ним [36].

Дыхательная система отличается быстрым ростом и формированием воздухоносных путей и лёгких. При этом продолжается формирование его отдельных структурных компонентов. Следует сказать, что для детей этой

возрастной группы свойственна небольшая глубина дыхания, частый, относительно нестабильный его ритм, низкий дыхательный объём, приблизительно одинаковое соотношение времени дыхательного цикла между вдохом и выдохом, относительно непродолжительные дыхательные паузы. Факторы окружающей среды, такие как повышение температуры воздуха, а также небольшое психическое возбуждение, практически всегда вызывают у детей увеличение частоты дыхания, иногда также и нарушение его ритма. Необходимо учитывать то, что дети этого возраста, в связи с анатомическими особенностями организма, практически не способны к увеличению объёма каждого дыхательного движения (вдоха), поэтому интенсификация газообмена происходит посредством увеличения частоты дыхания [31].

Большое значение в адаптивных реакциях принадлежит метаболическим процессам. Для этого возрастного периода свойствен высокий уровень обмена веществ во всех клетках организма. Так как метаболические процессы связаны с энерготратами, образование которой происходит в большинстве клеток аэробным путём, скорость потребления кислорода характеризует мощность энергетических процессов как в покое, так и при мышечной работе. Так, в состоянии покоя расход энергии детским организмом 6 лет доходит до 2 Вт в расчёте на каждый килограмм веса тела (у взрослого 1 Вт/кг). Относительно высокий уровень затрат энергии обеспечивается более быстрой работой сердца и органов дыхания.

Особенности формирования двигательных функций в данном возрасте определяются, прежде всего, достигнутым уровнем морфофункционального развития, а также наличием индивидуального двигательного опыта. Развитие двигательных функций происходит в несколько этапов. Авторы выделяют период первичного становления двигательной функции, когда к 4-5 годам формируется способность развивать направление усилия. На последующем этапе, происходит формирование произвольной регуляции движений (от 4-5

лет до 6-7 лет). При этом происходит совершенствование координационных механизмов центральной нервной системы.

Ребенок постепенно приучается подчинять свои действия определенным правилам игры, требованиям коллектива. Полученные ребенком впечатления об окружающем мире оставляют определенный след, сохраняются и закрепляются, а при необходимости и воспроизводятся с помощью памяти [34].

Данный возрастной период вполне обоснованно можно рассматривать в качестве узлового для воспитания выносливости к физическим нагрузкам умеренной интенсивности, в связи с высокой интенсивностью окислительных процессов в мышечной ткани у детей 5-7 лет.

Следует отметить, что развитие двигательной функции у детей 5-7 лет также зависит от их произвольной двигательной активности в режиме дня, от мер педагогического воздействия, стимулирующих естественный ход онтогенетического развития, от специально организованных занятий.

Наблюдения показывают, что дети 5-7 лет обладают довольно большим запасом двигательных умений и навыков и проявляют способность к сознательному их использованию в своей повседневной деятельности.

У детей к шести годам увеличивается координация рук и ног, длина бегового шага за счет более энергичного отталкивания при сохранении высокого темпа движения, возрастает прямолинейность шага, целеустремленность при выполнении задания [31].

Процесс формирования двигательной функции ребенка осуществляется в тесной связи с развитием высшей нервной деятельности, второй сигнальной системы, которая с возрастом усиливает двигательную координацию [22]. Приобретенные ранее двигательные качества и способности совершенствуются.

Вышесказанное свидетельствует о том, что усвоение новых, более сложных по координации движений происходит у детей 5-7 лет быстро и без

особых усилий. Дети данного возраста, как правило, уже умеют действовать рационально, проявляя находчивость, способны довольно быстро адаптироваться к изменяющимся условиям, например, в игровых ситуациях.

Характерным признаком является также способность к более сложным ориентировкам в окружающей обстановке, сохранение устойчивого положения тела в непривычных, вариативных условиях двигательной деятельности. В развитии движений появляется выразительность, плавность и точность, осваивается ритм движений. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка.

Таким образом, правильный подбор средств и методов физического воспитания и объединение их в единую систему организации занятий, с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста, позволяет наиболее эффективно влиять на физическое и психическое развитие детей.

1.2. Использование средств игровых видов спорта в физическом воспитании в дошкольных учреждениях России и за рубежом

Проблема модернизации системы физического воспитания детей дошкольного возраста в последние годы занимает видное место в научных исследованиях учёных и практиков. Рационализация физического воспитания детей дошкольного возраста вызвана особенностями их физического развития, потенциальными возможностями детей, уровнем развития физических способностей, эффективностью методик и организации физкультурно-оздоровительной деятельности, а также потребностями сохранения и укрепления здоровья детей [5,7,17, 20,28].

В настоящее время в России организация физического воспитания в дошкольных организациях реализуется на основе образовательных программ, которые регламентируют как содержание занятий физической культурой, так и их объём. Все программы подразделяются на комплексные и парциальные. Комплексные программы нацелены на воспитание у ребенка универсальных

способностей. Парциальные или специальные реализуют одно или несколько направлений развития ребёнка. Главным образом выделяют программы физкультурно-оздоровительные, валеологические и узкоспециализированные [26].

Новые программы предусматривают внедрение в практику ДОУ личностно-ориентированную модель взаимодействия педагога с детьми. Однако раздел «Физическое воспитание» продолжает базироваться на основе «Программы обучения и воспитания в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, 2004. Данная программа предусматривает охрану и укрепление здоровья ребенка, совершенствование функций организма, воспитание интереса к различным видам двигательной деятельности, а также формирование положительно-нравственных свойств личности. Несмотря на то, что программа имеет четкую структуру и подробное содержание занятий, в ней не учитываются показатели физического развития и состояния здоровья ребенка [28].

Среди других наиболее широкое распространение получили комплексные программы «Детство» (Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина) и «Радуга» (Л.Д. Гусарова) в которых осуществляются задачи сохранения и укрепления здоровья детей, формирование основ двигательной и гигиенической культуры и формирование привычки к здоровому образу жизни. Однако в программах не изложены вопросы организации оздоровительных мероприятий, а в программе «Радуга» отсутствует раздел по физическому воспитанию детей 7-го года жизни, отсутствует перечень подвижных игр и не указываются показатели физической подготовленности [32].

В дополнение к программе «Детство» была издана парциальная программа по танцевально-игровой гимнастике «СА-ФИ-ДАНСЕ» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина), направленная на всестороннее развитие средствами танцевально-игровой гимнастики. Однако в данных программах разделом

спортивных игр элементам игры в футбол отводится ознакомительная роль с небольшим набором упражнений.

Программа «Истоки» (М.А. Рунова) в отличие от предыдущих программ ориентирована на детей раннего, и дошкольного возраста. В программе предусматривается охрана и укрепление здоровья, особенно нервной системы ребенка, совершенствование функций организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности» формирование положительных нравственно-волевых черт личности [21]. А элементы спортивных игр в целом и футбола в частности представлены в вариативной части и не имеют четкой структуры их использования [18, 32, 33].

Содержание программы «Преемственность» (В.Г. Боловнинков, В.К. Бальсевич) направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, готовящихся к обучению в школе. Формирование моторного опыта предлагается путем освоения многообразных двигательных координации. Физическая подготовка осуществляется на основе общеразвивающих упражнений, гимнастике, легкой атлетике, спортивных игр и переходит скорее в тренировку. Следует отметить, что авторы, формируя ее разделы, используют терминологию и классификацию физических упражнений принятую в системе физического воспитания школьников [34].

Программа «Здоровье» (В. Г. Алямовская) представляет собой комплексную систему воспитания физически здорового, разносторонне развитого, раскрепощенного и инициативного ребенка, уделяя особое внимание проведению утренних гимнастик и физкультурных занятий на воздухе [32, 33].

Анализ содержания парциальных программ физического воспитания детей дошкольного возраста, также выявил отсутствие использования элементов игры в футбол, как в целях оздоровительной направленности, так и в целях повышения уровня развития двигательных действий, физических качеств и умственного развития.

В наиболее общем виде структура программ по физическому воспитанию для детей дошкольного возраста состоит из разделов, направленных на психомоторное развитие, обучение двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств. Программы нацеливают на последовательное обучение детей основным двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств, а также обучение знаниям, на основе которых дети учатся самостоятельно оценивать качество выполнения движений [32].

В сегодняшнем образовательном пространстве, в условиях вариативности образования, предлагается широкий спектр программ, предусматривающих разные подходы к организации педагогического процесса в ДОУ. Большинство программ, по сути дела, отражают ту или иную приоритетность образования: одни направлены, главным образом, на познавательное развитие, другие - на эстетическое, третьи - на экологическое. Активизация одних направлений развития ребёнка за счет других приводит к обеднению личностного развития и к ухудшению физического и психического состояния дошкольника.

Несмотря на то, что в последние годы отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения физического и психического состояния дошкольников, во многих современных программах для ДОУ этому не уделяется должного внимания. Однако известно, что потребность детей в двигательной активности удовлетворяется во время их пребывания в ДОУ лишь на 45-50% даже при трехразовом проведении физкультурных занятий [14].

При этом сегодня, как показывает анализ наблюдений, во многих ДОУ их количество снизилось до двух, а иногда и одного раза в неделю. В проведенных ранее многочисленных исследованиях отмечена тесная зависимость между уровнем заболеваемости и уровнем двигательной активности человека на различных этапах онтогенеза [2]. Установлено, что

наибольшая результативность процесса дошкольного образования достигается в том случае, если суточный объем организованной двигательной деятельности ребенка составляет от 30 до 40% времени бодрствования.

Вследствие того, что во многих программах не оказывается должного внимания на развитие физических качеств детей дошкольного возраста, значительное количество дошкольников (28-40%) имеет низкий и ниже среднего уровень физической подготовленности, а показатели функций сердечнососудистой и дыхательной систем свидетельствуют о снижении резервных возможностей организма детей.

Часть внедряемых в практику ДОО программ специализированны и построены на использовании отдельных видов и направлений подготовки. Например, программы «Юный эколог», «Дошкольник и экономика», «Кроха», «Планета детства», «Синтез», «Гармония», «Малыш», «Детская одаренность» и др. В программах, «Детский сад — дом радости», «Дружные ребята», «Наследие» и «Золотой ключик» в большей степени реализуется социальное развитие ребенка. Эстетическое развитие воплощается в программах «Развитие», «Истоки», «Детство».

В отношении целей и задач физического воспитания в дошкольном возрасте мнения специалистов разных стран во многом совпадают. Так американские и канадские специалисты полагают, что главной целью физического воспитания в дошкольный период является содействие гармоничному развитию ребенка. Физическое воспитание должно способствовать психомоторному, умственному и эмоциональному развитию детей-дошкольников.

Опираясь на анализ, проведенный российскими учеными можно выделить особенности систем физического воспитания в зарубежных странах. В Канаде в программы физического воспитания дошкольников включены групповые подвижные игры, обучение основным двигательным

навыкам и умениям, танцам и гимнастике, в некоторых частных детских центрах проводится обучение катанию на коньках.

Таких же взглядов придерживаются в Финляндии, полагая, что физическое воспитание в дошкольный период должно способствовать совершенствованию двигательной координации и основных двигательных умений и навыков. В процессе физического воспитания должны всячески поощряться проявления инициативы и любознательности. В Финляндии в программу физического воспитания дошкольников включены такие виды, как гимнастика, упражнения под музыку, подвижные и спортивные игры, катание на лыжах, коньках, обучение плаванию, развлекательное ориентирование. Обучениям элементам игры в футбол специально не уделяется внимание.

В Китае основными задачами физического воспитания в процессе подготовки к школе считают: содействие оптимальному физическому развитию; формирование дисциплинированности, справедливости, ответственности, честности; развитие основных двигательных навыков; формирование умений и навыков безопасного поведения, интереса и любви к спорту. Основными видами физической активности воспитанников детских садов являются подвижные игры, гимнастика, танцы, бег, прыжки, метания.

Близкими, в плане использования средств физического воспитания, выступают задачи дошкольного физического воспитания в Японии и Корее. Главным считается двигательное и умственное развитие, формирование доброжелательности по отношению к окружающим, дисциплинированности, способствовать формированию интереса к активному образу жизни и обучение правилам безопасности. В Японии, в программу детских садов по физическому воспитанию включены следующие виды физической активности: 1) ходьба, бег, прыжки; 2) метание, толкание, перетягивание, перекачивание; 3) соревнования в беге, прыжках, метаниях в цель; 4) групповые подвижные игры; 5) игры с мячами, веревками и другими приспособлениями; 6) ритмика.

В детских садах Чехии детей обучают основным двигательным умениям и навыкам, правилам личной гигиены. На занятиях по физическому воспитанию в детских садах предусмотрены бег, прыжки, метания, сюжетно-ролевые подвижные игры, игры с мячом, в том числе элементы игры в футбол.

В Западной Германии на занятиях используются подвижные игры, гимнастика, бег, прыжки, метания, часто в программу включаются игры на воде и обучение плаванию. В одном из детских садов, в качестве эксперимента, в занятия введены прыжки на батуте.

В Великобритании основными видами деятельности дошкольников на занятиях по физическому воспитанию являются гимнастика, танцы и подвижные игры.

В дошкольном (от 3 до 6 лет) возрасте игра становится ведущей деятельностью ребенка. Специалисты подчеркивают, что игра является оптимальной основой для физического, умственного, социального и эмоционального развития. Значение игры признано педагогами всеми мира. Как показывают результаты проведенного нами анализа данных специальной литературы, программы по физическому воспитанию дошкольников во всех странах включают подвижные игры, которые часто называют свободными. Задача же воспитателя состоит в том, чтобы, ни в коей мере, не подавляя инициативу детей, направить игру в нужное русло [5, 12]. Однако использование средств футбола и элементов игры в футбол в системе физического воспитания практически не рассматривается, нет специальных методик и рекомендаций по проведению занятий такого рода.

По мнению большинства специалистов, занятия физическими упражнениями должны быть направлены на формирование различных двигательных умений и навыков. Прежде всего, это ходьба, бег, прыжки, спрыгивания, скачки, подскоки, лазанье, бросание и ловля мяча, метание. То есть приоритет отдается развитию и обучению, основным видам движений и использованию подвижных игр. Кроме этого, в процессе занятий ставится

задача по развитию таких качеств, как, координация, быстрота, сила и гибкость.

Спортивным играм зачастую отводится место в занятиях, выходящих за рамки обязательных и используемых детьми в качестве средств организации самостоятельной двигательной активности либо носящие ознакомительный характер. Однако как отмечают многие специалисты [3, 25] спортивные игры и упражнения, используемые в системе физического воспитания дошкольников, способствуют совершенствованию основных физиологических систем организма, физическому развитию, физической подготовленности, а так же умственному развитию и воспитанию положительных свойств личности. В этом отношении футбол как специфическое средство в полной мере отвечает задачам развития двигательной сферы детей и его применение может выступать в качестве маршрута совершенствования всей системы физического воспитания.

1.3. Особенности использования элементов игры в футбол в физическом воспитании детей дошкольного возраста

Одной из главных в физическом воспитании детей дошкольного возраста является проблема о том, какие средства будут более эффективными в обучении двигательным действиям, повышении уровня развития физических способностей и укреплении здоровья. Как российскими, так и зарубежными педагогами и психологами эффективным средством направленного педагогического воздействия на ребёнка и одним из основных и специфических средств физического воспитания рассматривается игра [8, 9, 10, 29,35, 37, 38].

В программах по физическому воспитанию применяют классификацию основных средств исходя из вида двигательной активности. К ним относятся упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, игровые упражнения и др. В физическом развитии детей дошкольного возраста главное место в

решении задач учебно-воспитательного процесса приобретают игровые упражнения.

По мнению многих учёных в ходе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста нужно применять комплекс средств и достаточное разнообразие физических упражнений [6, 11, 16, 99]. Они считают, что чем разнообразнее движения, тем быстрее идёт процесс физического и умственного развития детей. Необходимо стремиться к разнообразному спектру средств физического воспитания, а также и их комплексному применению. Ограничение спектра двигательных действий приводит не только к обеднению двигательного опыта, но и к уменьшению интереса к занятиям. Поэтому наряду с основными средствами физического воспитания на физкультурных занятиях, которые должны обеспечивать развитие основных видов движений, необходимо использовать и вспомогательные средства, к числу которых относятся и спортивные игры и их элементы [36].

В связи с тем, что игра является основным видом двигательной активности и формой организации деятельности детей, использование элементов спортивных игр, приспособленных с учётом их возрастных особенностей является вполне обоснованным [15].

Все игры, предназначенные для детей дошкольного возраста, основанные на движениях, можно подразделить на две главные группы: подвижные игры с правилами и упрощённые спортивные игры.

Наряду с творческими играми, которые возникают в самостоятельной физической активности детей, выделяют организованные, педагогическицелесообразные подвижные игры с готовым определённым содержанием и конкретными правилами. Эти игры удобны для организации с группами детей на физкультурных занятиях или на прогулке под руководством воспитателя [23, 25].

Различные авторы отмечают, что в для развития когнитивных способностей дошкольников наиболее эффективно использование подвижных игр с мячом. Игры с мячом выступают не только интересным видом двигательной деятельности, но и в большой степени способствуют развитию координационных способностей, что очень необходимо при обучении письму, рисованию, конструированию [27].

Исследованиями подтверждается значение подвижных игр и элементов спортивных игр в формировании разных систем и проявлений жизнедеятельности организма, а так же в воспитании у детей дошкольного возраста школьно-важных функций.

Рекомендуются и организуются в дошкольной образовательной организации следующие спортивные игры: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, городки и др. Важным отличием при организации и проведении спортивных игр от подвижных игр является строгая регламентация правил. При этом при проведении спортивных игр необходимы специально оборудованные площадки, они отличаются сложной техникой движений, тактической подготовкой играющих, организацией судейства. В соответствии с рекомендациями к программам по физическому воспитанию дошкольных образовательных организаций спортивные игры должны проводиться с детьми старшей и подготовительной групп [32].

При этом важно отметить, что в основном в дошкольных образовательных организациях применяются игры и элементы игр, в которых действия с мячом проводятся руками (элементы игры в баскетбол и в волейбол) и меньшее предпочтение отдают элементам игр, где действия с мячом необходимо выполнять ногами (футбол).

Вместе с увеличением спектра двигательных навыков растёт и двигательная подготовленность детей. Они приобретают умение эффективно использовать сформированные на физкультурных занятиях навыки в

вариативных, в том числе непредсказуемых, условиях, что способствует совершенствованию координационных способностей детей.

Игры, которые проводятся в различные сезоны года, на открытом воздухе способствуют росту уровня защитных реакций организма к воздействию негативных факторов окружающей среды, выступают эффективным средством закаливания ребенка и оказывают значительную роль в оздоровлении детей. Применение игр способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня [23]. А использование элементов игры в футбол предоставляет возможность заниматься на открытом воздухе в любое время года.

Особое значение они приобретают для увеличения функциональных нагрузок на организм ребёнка. Активные двигательные действия, объединенные для достижения общей цели при эмоциональном подъеме, способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем, происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

В процессе игры, в совместном творчестве дети не только лучше узнают друг друга, но и учатся, как нужно бороться с трудностями и добиваться поставленной цели. Выполнение двигательных действий в спортивных играх обусловлено общей целью, которую можно достичь только при взаимодействии игроков друг с другом. Это обеспечивает согласованность своих действий с действиями товарищей, у них воспитываются решительность, самообладание, ответственность, происходит осознание важности коллективных действий для достижения цели [36].

Реализация морального воспитания в игровой деятельности, по мнению ряда учёных [27] осуществляется благодаря тому, что в каждой игре имеют место правила, пренебрегать которыми не стоит. Как следствие это воспитывает дисциплину, а также честность, требовательность к себе, выдержку, внимание, проявление морально-волевых качеств. Более того,

игры в командах воспитывают, наряду с коллективизмом, взаимопомощь и взаимовыручку, умение ориентироваться в пространстве, согласовать свои действия с действиями других игроков, находить свою роль в игровой ситуации.

Так как в спортивных играх может происходить частая и непредсказуемая смена игровых ситуаций, то это должно способствовать воспитанию креативного мышления. При применении спортивных игр в дошкольной образовательной организации у детей воспитывается интерес к занятиям физической культурой и спортом [29, 35].

С детского футбола, баскетбола, хоккея, тенниса возникает вовлечение детей в спортивную деятельность. Но, как отмечают учёные и практический опыт деятельности, заниматься спортом в истинном смысле этого слова, когда происходит подготовка и участие детей в спортивных состязаниях с целью достижения наивысших спортивных достижений, детям дошкольного возраста не рекомендуется [29, 35]. Так как это является избыточной психологической и двигательной нагрузкой для детей дошкольного возраста. В этой связи форсирование привлечения детей дошкольного возраста к соревнованиям в полном объеме не рекомендуется. При этом, как указывают специалисты элементарные действия в спортивных играх, отдельные элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны. Освоение ребенком элементов спортивных игр составляет основу для дальнейших занятий спортом [29, 35].

В научной и методической литературе обращается внимание на существенное влияние спортивных игр на организм детей. Использование в практике физического воспитания спортивных игр способствует развитию физиологических систем детского организма. По мнению многих авторов, спортивные игры оказывают разнообразное влияние на развитие детей: психическое, физическое, умственное и физиологическое. В игре развиваются проявления второй сигнальной системы - речь и мышление. Получив задание, дети в игре выполняют их посредством жестов,

двигательных действий и слов, что особенно проявляется в спортивных играх, где действия всех игроков должны быть строго согласованы.

Особенности применения средств футбола с детьми старшего дошкольного возраста вызваны, прежде всего, возрастными особенностями детей, уровнем созревания и развития всех систем и органов, уровнем физической подготовленности, физического и психического развития. Игра в футбол проводится с детьми старшего дошкольного возраста в упрощённой форме. В соответствии с рекомендациями, обучение элементам игры в футбол и самой игре различными программами отводится разный временной период. В основном это занятия, которые проводятся на открытом воздухе в достаточно тёплое время года. А иногда данный раздел вынесен за пределы обязательной программы и представлен в вариативной части или отсутствует вовсе [13].

В этом возрасте не следует использовать тяжёлые и недоступные детям элементы игры: угловой удар, удар головой, остановка мяча грудью и др. Это напрямую связано с функциональным развитием детского организма.

В научных литературных источниках указаны разные рекомендации и правила, в соответствии с которыми проводится игра. Э.И. Адашквичене указывает на команды, состоящие из 5-8 детей и нескольких запасных, длительность игры составляет 30 мин. поделенное на две равные половины по 15 мин. с пятиминутным перерывом. Размеры площадки 18 X 24 м, размеры ворот 2 X 3 м. В.Г. Фролов предлагает проведение игры на площадке от 5 X 10 до 20 X 40 м в зависимости от количества играющих в командах, а время проведения - два тайма по 3-5 мин с перерывом, во время которого играет другая команда.

В конце игры проводится малоподвижная игра (продолжительностью 3-5 минут) с целью восстановить дыхание, привести организм ребенка в более спокойное состояние.

Не смотря на неоднозначность рекомендуемых размеров площадок, времени игры, количестве игроков в команде, правила, по которым осуществляется игра, более согласованы. Игроки имеют право вести мяч только ногой, передавать его товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Во время игры нельзя толкаться, ударять по ногам, брать мяч в руки, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч, ставить подножки. К нарушившим правило игрокам применяются какие-либо штрафные санкции, оговоренные до начала игры.

Во время игры со стороны руководителя необходим строгий контроль не только за действием детей, но и их самочувствием. Поскольку чрезмерные нагрузки могут оказать негативное воздействие на организм ребенка.

К основным приемам техники игры, рекомендуемым к изучению с дошкольниками, являются передвижения, удары по мячу, остановки мяча, ведение, отбор мяча и действия вратаря. При этом техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых разнообразных сочетаниях.

Дети перемещаются ходьбой или бегом в разных направлениях: по прямой, по дуге, зигзагом приставным шагом, вперед спиной и т.д. Особенностью передвижения детей в игре футбол является сочетание различных способов бега с прыжками, остановками, поворотами, что способствует развитию координационных способностей. В данном виде деятельности задействованы практически все группы мышц.

Поскольку основным специфическим действием для игры в футбол является удар, то на разных этапах его выполнения в этом движении участвуют проприорецепторы мышц и рецепторы осязания. Сначала он ощущается проприорецепторами мышц как замах (баллистическая работа мышц), затем как преодоление массы ноги, в момент соприкосновения с

мячом, включаются рецепторы осязания, и вследствие их упругих свойств как преодоление инерции их массы.

В футболе происходит тесное взаимодействие с противником. Отсюда и больше тактильно-осязательных ощущений. Специфические раздражения вестибулярного анализатора ощущаются при контакте с игроками. Слуховой анализатор воспринимает такт шагов собственных, партнеров, противников и местоположение последних на поле (особенно сзади и с боков), звук удара по мячу.

Наиболее сложные восприятия, координируемые с работой проприорецепторов мышц, приходятся в играх на долю зрительного анализатора, как в области центрального, так и в области периферического зрения.

В играх при ударах по мячу, приемах мяча возникают восприятия, свойственные «прицельным видам» - попадание в цель, ловля, прием мяча.

Наряду с этим ведется наблюдение за противниками, партнерами, их местоположением на поле, передвижениями, собственными передвижениями, которые воспринимаются чаще всего периферическим зрением.

Центральное зрение в основном фиксирует мяч и его передвижения по полю. Игрок сопровождает зрением посланный ему мяч, подготавливаясь и подстраиваясь так, чтобы погасить движения мяча или изменить его направление. Все это так же предъявляет очень высокие требования к пространственному видению занимающегося.

По мнению ряда авторов, применение некоторых спортивных игр, в том числе и футбола, по упрощенным правилам уже в дошкольном возрасте значительно облегчит детям начальный период обучения в школе, предполагающий высокий уровень зрительных нагрузок в связи с интенсивным овладением чтением, письмом, счетом. Поэтому при работе с дошкольниками вводить спортивные игры с упрощенными правилами

целесообразно в старших и подготовительных к школе группах детского сада [36].

О корреляции интеллектуального и физического развития известно с древних времён. Исследования учёных показали, что в 72% случаев низкий уровень когнитивной активности детей дошкольного возраста определяет низкий уровень и в развитии физических способностей. При этом среди детей с высоким уровнем развития физических способностей с низким уровнем когнитивной активности выявлено не было. На необходимость применения спортивных игр и упражнений в физическом воспитании детей дошкольного возраста указывают многие специалисты [13]. Так, по мнению Т.В. Лаврентьевой, достижению этой цели могут способствовать и спортивные игры, так как выполнение детьми игровых заданий, которые требуют ориентировки в пространстве, способствуют развитию наглядного и образного мышления. Учёные считают, что дети 5-6 лет могут входить в группы общей физической подготовки детских спортивных школ. Для них рекомендуются такие виды спорта, которые направлены на развитие координационных способностей и техники физических упражнений. Только в этом случае следует строго придерживаться рекомендуемого времени занятий: для детей 5-6 лет - 25-30 минут, для детей 6-7 лет- 30-35 минут.

В настоящее время во многих государствах мира при разных федерациях созданы комиссии по видам спорта (мини-гандболу, мини-футболу и др.), которые проводят состязания для детей 5-10-летнего возраста [30]. В России это движение ещё не достаточно развито, хотя имеются некоторые попытки создания детских лиг существуют. Особую сложность при реализации футбола в системе физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками как средства воспитания и развития детей вызывает отсутствие методических разработок.

Глава II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Анализ научно-методической литературы был необходим для изучения состояния проблемы исследования, обоснования её актуальности, а также нахождения путей её решения.

Тестирование уровня физической подготовленности с помощью контрольных упражнений позволило оценить уровень развития физических способностей детей.

Тестирование было проведено проводилось в сентябре и мае, как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

Использовались

- 1) Бег на 10 м с хода и бег на 30 м со старта (скоростные способности),
- 2) Прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности),
- 3) «Наклон вперёд сидя» (гибкость),
- 4) "Челночный бег (6 по 5метров)" (координационные способности).

Педагогический эксперимент проходил на базе МДОУ «Ястребовский Детский сад». Были сформированы две группы: экспериментальная - 20 детей (10 мал. и 10 дев.) и контрольная - 20 детей (10 мал. и 10 дев.). Занятия с детьми экспериментальной и контрольной групп проводились по программе физического воспитания «Программа воспитание и обучение в детском саду». Занятия проводились инструкторами по физическому воспитанию.

Методы математической статистики. Числовые данные, полученные по результатам педагогического эксперимента, были подвергнуты математико-статистической обработке с помощью программы MS Excel. Статистическая обработка полученных числовых данных включала нахождение средней арифметической величины (M), среднего квадратического (стандартного) отклонения (σ), ошибки средней

арифметической (m). Оценка достоверности различий выборочных средних производилась с помощью t -критерия Стьюдента. Статистически значимым принимался результат при уровне значимости $p \leq 0,05$.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (июнь-август 2017-2018 гг.) осуществлялся анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, разрабатывалась экспериментальная методика.

На втором этапе (сентябрь-апрель 2017-2018 гг.) по результатам предварительного тестирования физической подготовленности были сформированы однородные группы детей, принявших участие в педагогическом эксперименте.

На третьем этапе (май 2017-2018 гг.) проводились обработка и анализ полученных результатов, оценка эффективности методики и оформление дипломной работы.

Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Экспериментальная методика

Занятия в соответствии с экспериментальной методикой проводились 3 раза в неделю, продолжительность по 25-30 минут. Элементы игры в футбол были включены в каждое физкультурное занятие. Их доля в процентном соотношении составляла 25% (I тип), 50% (II тип) или 100% (III тип) от общей длительности занятия.

При обучении элементам игры в футбол дошкольников были выбраны упражнения, которые рекомендованы специалистами для этой возрастной группы. Это такие двигательные действия, как удары по мячу, ведение мяча, остановки и передачи мяча.

Упражнения были разделены на пять групп:

1. на развитие «чувства мяча»;
2. на обучение ударам;
3. на обучение остановок и передач;
4. на обучение ведения;
5. на закрепление и совершенствование игры в футбол.

Упражнения применялись игровым методом. Были использованы разные подвижные игры, а также игровые ситуации. Более того, для закрепления изучаемых движений из названных блоков, они включались в эстафеты.

Физкультурные занятия в соответствии с экспериментальной методикой состояло, как и традиционное, из подготовительной, основной и заключительной частей. В соответствии с решаемыми задачами в содержание различных частей занятия были включены упражнения на освоение, закрепление или совершенствование изучаемых движений футболиста.

Общая структура и содержание физкультурного занятия с дошкольниками с элементами игры в футбол может быть представленной таким образом.

Подготовительная часть включала в себя упражнения динамического характера, которые были направлены на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания, подготовку физиологических систем организма к мышечной работе.

Содержание подготовительной части: ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба с высоким подниманием бедра; бег с изменением направлений движений, подскоки и прыжки. Упражнения выполнялись с различными положениями рук, а также с предметами. В процессе занятий II и III типов включались упражнения с элементами игры в футбол (ведение, передачи).

Основная часть в занятиях I типа включала выполнение разных комплексов общеразвивающих упражнений, как без предметов, так и с предметами, которые были направлены на развитие различных мышечных групп. Проводилось обучение основным видам двигательных действий. Применялись подвижные игры или отдельные игровые упражнения.

Упражнения с элементами игры в футбол могли быть включены в комплекс общеразвивающих упражнений - 2-3 упражнения из 1 блока, в комплекс основных видов движений - 2-3 упражнения, в содержание подвижной игры или игровых упражнений.

В *основную часть* на занятиях II типа элементы игры в футбол включаются в комплекс общеразвивающих упражнений 2-3 упражнения (1 блок), очередное обучение основным видам движений с элементами игры в футбол. Подвижная игра могла проводиться в 2 этапа, один из которых был основан на применении элементов игры в футбол.

Основную часть на занятиях III типа составляли упражнения и подвижные игры с элементами игры в футбол.

Заключительная часть была представлена упражнениями, направленными на восстановление всех функциональных систем организма к исходному уровню. На занятиях I и II типа включались дыхательные упражнения, а также игры с малой интенсивностью. Так же могла быть включена игра из первого блока «Не ошибись!». На занятиях III типа заключительная часть состояла из игр и упражнений с элементами игры в футбол с малой интенсивностью.

3.2. Анализ влияния экспериментальной методики на физическую подготовленность детей 6 лет

Тестирование физической подготовленности в педагогическом эксперименте позволила выявить степень влияния занятий с использованием элементов игры в футбол на уровень развития физических способностей детей 6 лет.

Таблица 3.1

Результаты в тестах по физической подготовленности у детей 6 лет

Тестовые упражнения	Срок эксперимента	Группы (кол-во чел.)		t	P
		КГ (n=20)	ЭГ (n=20)		
Бег 10 м с хода (сек)	Начало	2,5±0,03	2,6±0,05	1,53	>0,05
	Окончание	2,4±0,04	2,1±0,06	2,09	<0,05
Бег 30 м (сек)	Начало	8,3±0,2	8,5±0,1	1,88	>0,05
	Окончание	7,9±0,2	6,8±0,1	2,24	<0,05
Челночный бег 6х5м (сек)	Начало	16,4±0,2	16,3±0,2	1,60	>0,05
	Окончание	15,9±0,2	13,2±0,3	2,35	<0,05
Наклон вперед (см)	Начало	6,5±0,2	6,9±0,4	1,46	>0,05
	Окончание	7,4±0,4	9,3±0,2	2,13	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	Начало	111,6±1,8	111,7±2,1	1,57	>0,05
	Окончание	116,4±2,5	125,4±1,6	2,22	<0,05

До начала педагогического эксперимента у детей как в контрольной, так и в экспериментальной группах по результатам тестирования физической

подготовленности достоверно значимых различий выявлено не было ($p>0,05$) (таблица 3.1).

В конце педагогического эксперимента в показателях физической подготовленности была выявлена позитивная динамика, и в контрольной, и в экспериментальной группе. Но у дошкольников экспериментальной группы, где в содержание физического воспитания были включены занятия, основанные на использовании элементов игры в футбол, прирост по всем показателям развития физических способностей достоверно превысил таковой в контрольной группе (таблица 3.1).

ВЫВОДЫ

1. В теории физического воспитания выявлена проблема использования элементов игры в футбол на физкультурных занятиях с детьми старших и подготовительных групп ДООУ, которая является одной из наименее разработанных и экспериментально обоснованных.

2. Разработана методика физкультурных занятий на основе использования элементов игры в футбол для детей 5-7 лет.

Методика занятий реализуется в течение года на 3-х занятиях в неделю по 25-30 минут в объеме 25% (на 34 занятиях), 50% (на 44 занятиях) и 100% (на 24 занятиях) применения элементов игры в футбол от общего времени занятий по отношению к другим средствам, традиционно используемым в процессе физкультурных занятий в дошкольном учреждении.

3. Определено, что физкультурные занятия на основе использования элементов игры в футбол оказывают положительное влияние на развитие физических качеств дошкольников 5-7 лет. По окончании педагогического эксперимента дети экспериментальной группы показали результаты достоверно выше, чем сверстники из контрольной группы ($p < 0,05$).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипов, А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: науч.-методич. пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
2. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский. - М.: Наука, 1982. - 270 с.
3. Бальсевич, В.К. Конверсия технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. Культуры, - 1993. -№4. С. 21-23.
4. Безруких, М.М. Психофизиология ребенка: Учеб. пособие / М.М. Безруких, Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер. - 2-е изд., доп. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО «МО-ДЭК»,2005.-469с.
5. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. - М.: Владос, 2002. - 80 с.
6. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие для студентов вузов / В. В. Варюшин // Российский футбольный союз. — М.: Физическая культура, 2007. - 112 с.
7. Ветошкина, Е.А. Пути совершенствования методики физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / Е.А. Ветошкина // Теория и практика адаптивной физической культуры и спорта в Российской федерации: Тезисы и доклады Первой Всероссийской научно-практической конференции г. Сочи, 29 сентября - 1 октября 2004 г. - Сочи: ИФК СГУ-ТиКД, 2004. - С. 48-54
8. Выгодский, Л.С. Лекции по психологии /Л.С.Выгодский-СПб., 1999.-3 50с.
9. Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. - Санкт-Петербург : Союз, 1999. - 224 с.
10. Гагин, А.Ю. Математический минимум и максимум в педагогических

- исследованиях: методическое пособие для аспирантов и соискателей / Ю.А. Гагин. - М.: СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, СПБАППО, Балт. пед. Академия, 2004. - 88 с.
11. Годик, М. А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / М.А. Годик, СМ. Мосягин, И.А. Швыков : Российский футбольный союз. - М.: Граница, 2008. - 272 с.
 12. Дворкина, Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр: учебно-методическое пособие /Н.И. Дворкина. — М.: Советский спорт,2005. -184с.
 13. Джармен, Д. Футбол для юных: пер. с англ. / Д. Джармен; предисл. Е. И. Лядина. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 61 с.
 14. Дьяченко, О. М. Психическое развитие дошкольников / О. М. Дьяченко, Т. В. Лаврентьева. - М.: Педагогика, 1984. - 128 с.
 15. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология: учебное пособие для студентов / Ю. А. Ермолаев. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 448 с.
 16. Завьялова, Т.П. Методика использования средств туризма в физическом воспитании детей 6-7 лет в дошкольном образовательном учреждении: автореф. дис.... канд. пед. наук / Т.П. Завьялова. - Тюмень: ТГУ, 2000. - 21 с.
 17. Каменская, В. Г. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста : учебное пособие / В. Г. Каменская, С. А. Котова // Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена ; под ред. Н. А. Нотки-ной. - СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. - 224 с.
 18. Козлов, И.М. Дихотомия (симметрия-асимметрия) физического развития спортсменов / И.М. Козлов, А.В. Самсонов, В.С. Степанов // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - № 4. - С. 24-26.
 19. Кравчук, А. И. Комплексное физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (состояние и перспективы) / А. И. Кравчук// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - №4.

- С. 26 — 31.
20. Леви-Гориневская, Е. Г. Особенности детского организма и физическое воспитание дошкольника / Е. Г. Леви-Гориневская // Дошкольное воспитание. - 2009. - №2. - С. 4 - 12.
 21. Леонтьев, А. Н. Психологические вопросы формирования личности ребёнка в дошкольном возрасте / А. Н. Леонтьев // Дошкольное воспитание. -2009. -№1.- С. 11-17.
 22. Любимова, З.В. Возрастная физиология: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений: В 2 ч. / З.В. Любимова, К.В. Маринова, А.А. Никитина. -М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 4.1. - 304 с.
 23. Миняева, С. А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет / С. А. Миняева. - 2-е изд. - М.: Айрис-Пресс, 2007. - 208 с.
 24. Образцова, Т. Н. Подвижные игры для детей / Т. Н. Образцова. -М.: Этрол : Лада, 2005. - 192 с.
 25. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. И. Пензулаева. -М.: Владос, 2001. - ПО с.
 26. Прищепа, С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования / С.С. Прищепа. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 128 с.
 27. Проблемы дошкольной игры: психолого-педагогический аспект / под ред. Н. П. Подьякова, Н. Я. Михайленко. - М.: Педагогика, 1987. - 192 с.
 28. Программа воспитания и обучения в детском саду /Под ред. М.А. Васильевой. — М.: Просвещение, 2008. - 134 с.
 29. 127.Психологический словарь. /Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - 2-е изд. перераб. и доп. — М.: Педагогика-Пресс, 1999
 30. Распопова, Е. А. Мотивация к занятиям физической культурой как условие повышения уровня физической подготовленности детей 5 - 7лет / Е.А. Распопова, Е.О. Шкляр // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - №5. - С. 59 - 62.
 31. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учебное

- пособие для студентов вузов / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. - 5-е изд. ; стер. — М.: Академия, 2007. - 432 с.
32. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений и вузов / Т. А. Макеева [и др.] ; под ред. Т. И. Ерофеевой. - 2-е изд. ; стер. - М.: Академия, 2000. - 344 с.
33. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста/ С.С. Бычкова. - М.: АРКТИ, 2001. - 64 с.
34. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие / Э. Я. Степаненкова. — М.: Академия, 2001.-368 с.
35. Урунтаева, Г. А. Дошкольная психология: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / Г. А. Урунтаева. - 4-е изд.; стер. - М.: Академия, 2001. - 336 с.
36. Фомина, А. И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: пособие для воспитателя подготовительной к школе группы / А. И. Фомина. - 2-е изд.; дораб. - М.: Просвещение, 1984. - 159 с.
37. Швалёва, Т.А. Комплексное использование игр в физическом воспитании старших дошкольников: дис. ... канд. пед. наук / Т.А. Швалёва. - Красноярск, 2006. - 179 с.
38. Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. - 2-е изд. - М.: Владос, 1999. - 360 с.
39. Яковлева, Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3-х ч. Ч. 1: Программа "Старт": методические рекомендации / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. — М.: ВЛАДОС, 2004. - 320 с.
40. Яковлева, Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений : в 3-х ч. Ч. 3 : Конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп. Спортивные праздники и развлечения / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. - М.: ВЛАДОС, 2004. -256 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Блок 1. Упражнения на развитие «чувства мяча»

1. ходьба с подбиванием мяча, находящегося в руках бедром ноги, коленом;
2. сидя на стуле прокатывать мяч одной ногой:
 - вперед, до постановки стопы на пятку;
 - в правую и левую стороны, с постановкой ноги на внешнюю, внутреннюю сторону стопы;
3. постановка правой и левой ноги к мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком, пяткой;
4. стоя на одной (правой, левой) ноге, другой ногой на мяче прокатывание мяча:
 - вперед, до постановки стопы на пятку;
 - назад, до постановки стопы на носок;
 - в правую и левую стороны, с постановкой ноги на внутреннюю, внешнюю сторону стопы;
5. стоя на одной (правой, левой) ноге, другой ногой на мяче прокатывать мяч вперед, назад и в стороны по наклонной поверхности;
6. стоя на одной (правой, левой) ноге, другой ногой на мяче прокатывать мяч вперед внешней стороной стопы;
7. стоя на одной (правой, левой) ноге, другой ногой на мяче выполнять:
 - круговые движения мячом внутрь и наружу;
 - движения, описывая квадрат;
 - движения, описывая треугольник;
 - движения по восьмерке в левую и правую стороны;
8. сидя на стуле поочередно ставить на мяч одну (правую, левую) ногу;
9. то же стоя;
10. стоя одной ногой на мяче прыжком выполнять смену ног; 11. стоя одной (правой, левой) ногой на мяче выполнять прыжки вокруг мяча:
 - вперед;
 - назад.

При выполнении упражнений:

- использовать мячи различных размеров и цветов;
- называть стороны и фигуры, по которым осуществляется прокатывание мяча;
- называть части стопы;
- для большей четкости в организации рекомендуется обозначить правую или левую ноги цветовым ориентиром;

- использовать в проведении эстафет упражнения 10, 11.

Подвижные игры:

1. «Кто быстрее»

На площадке обозначаются две линии. По сигналу дети, перекачивая мяч подошвой одной ноги, двигаются от одной линии к другой.

Варианты игры: варьировать расстояние между линиями (от меньшего к большему), размер мяча, чередовать правую и левую ноги, выполнять передвижение прыжками, вперед спиной. Предлагать детям запоминать различные дидактические пособия, расставленные вдоль линий.

Методические указания: побеждает тот, кто всех быстрее и точно выполнит задание и запомнит как можно больше методического материала.

2. «Не ошибись!»

Водящий предлагает выполнить заданное движение мячом (стоя одной ногой на мяче) по зрительному или слуховому ориентиру.

Варианты: дети могут играть сидя или стоя; предлагается выполнять различные прокатывания (вперед, назад, вправо, влево, круг, квадрат, треугольник, восьмерка) мяча; контуры, по которым осуществляется прокатывание мяча, могут быть нарисованы мелом на полу перед ребенком; варьируется размер мяча. Детям можно предлагать прокатывание мячом одной фигуры начерченной на полу разными цветами, по зрительному или слуховому ориентиру который должен совпадать с заданными цветами.

Методические указания: побеждает тот, кто правильно выполнит задание, назовет фигуру и цвет.

Блок 2. Упражнения, направленные на обучение ударов различными способами:

1. замахы как при ударе с касанием мяча:
 - носком;
 - серединой подъема стопы;
 - внутренней частью подъема;
 - внешней частью подъема;
2. удары по неподвижному мячу правой и левой ногой:
 - носком;
 - средней частью подъема;
3. удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с опорой:
 - внутренней частью подъема;
 - внешней частью подъема;
4. удары пяткой правой и левой ногой назад, вправо, влево;
5. удары по неподвижному мячу правой и левой ногой различными способами с 1-3 шагов;
6. удары по неподвижному мячу правой и левой ногой различными способами с разбега;

7. удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся навстречу мячу;

8. в висе отбивание летящего навстречу мяча;

9. удары правой и левой ногой различными способами с разбега по катящемуся (навстречу, от себя) мячу;

10. несколько последующих ударов в стенку правой и левой ногой различными способами;

11. удары в цель, в том числе имеющую дидактическую направленность (подвижную, неподвижную, закрепленную):

- стоя правой и левой ногой различными способами неподвижным мячом;
- правой и левой ногой различными способами с 1-3 шагов неподвижным мячом;
- правой и левой ногой различными способами с разбега неподвижным мячом;
- правой и левой ногой различными способами с разбега по подвижному мячу.

12. бросать мяч из-за головы двумя руками:

- в парах, с ловлей мяча;
- в парах, один ребенок бросает, другой отбивает мяч руками;
- по различным дидактическим целям, на точность попадания.

При выполнении упражнений:

- использовать мячи различных размеров и цветов;
- называть стороны, в которые наносится удар и фигуры, по которым наносится удар мячом;
- называть части стопы;
- для большей четкости в организации рекомендуется обозначить правую или левую ноги цветовым ориентиром;

при обучении удару носком стопы:

- бьющая и опорная нога находятся сзади мяча на одинаковом расстоянии, бьющая - напротив мяча, опорная - немного в стороне;
- носок опорной ноги должен быть обращен вперед;
- когда бьющая нога движется к мячу мимо опорной, опорная нога выпрямляется;
- носок бьющей ноги должен попадать в середину мяча;
- в момент касания мяча носком бьющая нога остается чуть согнутой;

при обучении удару серединой подъема стопы:

- опорная нога ставится рядом с мячом так, чтобы ее носок был чуть впереди мяча;
- бьющая нога находится сзади, напротив мяча;
- в момент удара опорная нога ставится на носок;
- середина подъема бьющей ноги должна попадать в середину мяча;
- в момент касания подъемом бьющая нога должна быть еще согнута и

выпрямляется как бы «провожая» мяч;

- в момент удара разноименная бьющей ногой рука выносится вперед-вверх;
- при нанесении удара опорная нога поднимается на носок;
- в момент нанесения удара носок бьющей ноги не должен быть повернут внутрь или наружу
- туловище в момент удара должно быть наклонено вперед;

при обучении удару внутренней стороной стопы:

- удар выполняется так же, как удар подъемом, но перед ударом носок разворачивается наружу;
- опорная нога не должна ставиться близко к мячу - это мешает нанесению удара;
- чтобы мяч летел высоко, бьющая нога выпрямляется в момент удара, а удар наносится в нижнюю часть мяча;
- чтобы мяч летел низко колено бьющей ноги нужно выносить вперед;
- движение рук как при ударе подъемом;

при обучении удару внешней частью подъема стопы:

- опорная нога ставится сбоку и сзади от мяча, а бьющая повернута носком вперед;
- после замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча, а туловище немного наклонено вперед;
- чем ближе стоит опорная нога к мячу и чем больше повернута стопа, тем ниже полетит мяч.

Подвижные игры:

1. «Попробуй, попади»

Перед ребенком устанавливается мяч. После чего ему предлагается ударить по мячу вслепую.

Варианты: способы нанесения ударов, варьировать расстояние между ребенком и мячом, размеры мяча, попасть в цель.

Методические указания: если ребенок вслепую не может попасть по мячу предложить сначала нанести удар с открытыми глазами; побеждает тот, кто попадет наибольшее количество раз.

2. «Самый меткий»

На площадке в очерченном мелом круге (квадрате, треугольнике и т.д.) устанавливается какой-либо предмет (кегля, куб, мяч, дидактическая цель и т.д.). Ребенок, находясь на расстоянии от круга должен сбить данный предмет или выбить за границы круга.

Варианты: варьировать расстояние (от меньшего к большему), размеры мяча, способы нанесения ударов, количество сбиваемых предметов. Увеличивать количество кругов с предметами и место их расположения. Проводить игру командами. Определять выбиваемую цель по зрительному или слуховому ориентиру или указанию. Назвать подряд несколько целей и

предложить нанести по ним удар в той последовательности, в которой оно были названы.

Методические указания: в игре побеждает ребенок или команда сбившая предмет или выбившая его за меньшее количество попыток, а также дети сумевшие нанести удары в правильной очередности.

3. «У кого меньше?»

Дети делятся на две команды. На каждой половине площадки поделенной линией на две равные половины устанавливается 3-6 мячей. По сигналу, каждая команда, нанося удар ногой по мячу должна выбить его на чужую половину

Варианты: варьируется количество и размер мячей, размер площадки, количество игроков в команде, способы нанесения ударов, нанесение ударов только правой или левой ногой.

Методические указания: побеждает команда, правильно выполнившая задание и быстрее выбившая все мячи на чужую площадку, или команда у которой остается меньше мячей на площадке.

4. «Мышеловка»

Дети становятся в круг, образуя «мышеловку». В центре круга - водящий с мячами. Его задача выбить ногами мячи из круга. Дети, стоящие по кругу не должны выпустить мячи-«мыши» за круг.

Варианты: варьировать размер круга, способы нанесения ударов, чередовать правую и левую ноги, фиксировать положение детей начерченными на площадке фигурами по кругу, количество и размеры мячей, количество водящих. Предлагать водящему наносить удары только по заданным (цвет, размер, с определенной символикой) мячам.

Методические указания: не разрешается брать мяч в руки, пропустивший мяч становится водящим.

Блок 3. Упражнения, направленные на обучение передач и остановок мяча различными способами:

1. передача неподвижного мяча правой и левой ногой носком стопы:
 - сидя на полу одной и двумя ногами;
 - сидя на стуле одной и двумя ногами;
 - стоя;
2. передача неподвижного мяча носком с остановкой подошвой стопы:
 - сидя на полу одной и двумя ногами;
 - сидя на стуле одной и двумя ногами;
 - стоя правой и левой ногой поочередно;
3. один ребенок бросает мяч, другой принимает его на подошву;
4. передача неподвижного мяча правой и левой ногой внутренней стороной стопы:
 - с опорой;
 - без опоры;
5. передача неподвижного мяча правой и левой ногой внутренней стороной стопы с последующей остановкой внутренней стороной стопы;

6. передача неподвижного мяча правой и левой ногой внешней стороной стопы:

- с опорой;
- без опоры;

7. передача неподвижного мяча правой и левой ногой внешней стороной стопы с последующей остановкой подошвой и внутренней стороной стопы;

8. передачи вперед различными способами правой и левой ногой:

- мяча катящегося навстречу;
- мяча катящегося справа, слева;

9. передачи вправо, влево различными способами правой и левой ногой:

- неподвижного мяча;
- мяча катящегося навстречу;
- мяча катящегося справа, слева после остановки;

10. передачи мяча различными способами в различных направлениях правой и левой ногой:

- по кругу;
- по квадрату;
- по треугольнику;

11. передачи мяча в движении различными способами в различных направлениях правой и левой ногой.

При выполнении упражнений:

- использовать мячи различных размеров и цветов;
- называть стороны, в которые производится передача;
- называть части стопы;
- для большей четкости в организации рекомендуется обозначить правую или левую ноги цветовым ориентиром;
- передачи по кругу (квадрату, треугольнику) выполнять вправо и влево поочередно, для смены направления можно использовать слуховой и зрительный ориентиры;
- для четкости в организации место нахождения детей при передачах можно фиксировать обозначенными на полу различными фигурами;
- изменять расстояния при совершении передач, и при выполнении передач в движении от меньшего к большему;
- использовать упражнение 10 в качестве эстафеты

при обучении передачам внутренней и внешней стороной стопы используются правила как при обучении аналогичных ударов;

при обучении остановки мяча подошвой стопы:

- необходимо немного согнутую в коленном суставе ногу выставить навстречу мячу так, чтобы мяч коснулся подошвы;
- ступня ноги в момент соприкосновения с мячом обращена носком вверх;
- чтобы мяч не отскакивал, в момент сближения мяча с подошвой нога слегка отводится назад;

- туловище в момент остановки мяча должно быть наклонено немного вперед;

при обучении остановки мяча внутренней стороной стопы:

- ступня согнутой опорной ноги должна быть параллельна линии, по которой катится мяч;
- нога, которой совершается остановка мяча в момент касания отводится назад, за опорную;
- если стопа останавливающей ноги становится под прямым углом к линии, по которой катится мяч, то он, коснувшись ноги, откатится назад перед игроком;
- если стопа встретит мяч под каким-либо другим углом, то он может откатиться чуть вправо или влево;
- для наименьшего отскока, в момент остановки нога встречающая мяч должна быть максимально расслаблена в коленном и голеностопном суставах;

Подвижные игры:

1. «Пойманные мыши»

Организация игры, как при игре «Мышеловка». Водящий, находящийся в центре выполняет удары по мячам, а дети не должны выпустить мячи, останавливая их ногами.

Варианты: варьировать размер круга, способы нанесения ударов и остановок, чередовать правую и левую ноги, фиксировать положение детей начерченными на площадке фигурами по кругу, количество и размеры мячей, количество водящих. В игре можно использовать мячи различных цветов, соответствующих цветам маек детей, мячи различных размеров и с дидактическими символами при этом указывать какие именно мячи должны останавливать дети (все или определенная группа).

Методические указания: не разрешается останавливать мяч руками; при использовании варианта игры с цветовыми гаммами, ребенок должен останавливать только мячи соответствующие цвету его жилета, а мячи других цветов он старается передать ребенку с таким же цветом жилета или по другому полученному заданию; после остановки мяч убирается из игры; побеждает ребенок, остановивший как можно больше мячей, или быстрее остановивший именно «свой» мяч.

2. «А ну-ка отними!»

Дети становятся в круг, в центре - водящий. По сигналу дети осуществляют передачи мяча по кругу, а водящий должен отобрать мяч.

Варианты: варьировать расположение детей на площадке (круг, квадрат, треугольник, две линии) и расстояние между детьми; количество и размеры мячей, количество водящих, способы выполнения передач и остановок; смена направления передач осуществляется по звуковому или зрительному ориентиру.

Методические указания: тот, у кого остановили мяч, становится водящим.

3. «Ты мне я тебе»

Дети в движении осуществляют передачи друг другу.

Варианты: варьировать расстояние между детьми, осуществлять передачу в указанное место (расставленные ориентиры и др.), выполнять движение по различным траекториям, выполнять передачи различными способами, после прохождения дистанции можно наносить удары в ворота или по какой-либо цели (используются различные дидактические цели), закрепленной или не закрепленной. Предлагать называть цель, в которую был нанесен удар.

Методические указания: следить за правильностью выполнения задания, чередовать правую и левую ноги. Поощрять детей, которые не только правильно выполнили передачи и удары, но тех, кто правильно назвал цель, по которой наносился удар.

4. «Один, два, три»

Дети делятся на пары. У каждого ребенка три мяча. По слуховому или зрительному сигналу один ребенок осуществляет другому указанное количество передач.

Варианты: варьируется расстояние между детьми в парах, способы выполнения передач и остановок, цвета мячей могут соответствовать цветовым карточкам и их количеству (размеру и тд.) при зрительном и слуховом ориентире.

Методические указания: выигрывает пара успешнее всех справившаяся с заданием.

Блок 4.

Упражнения, направленные на обучение ведению мяча различными способами:

1. передвигаясь по прямой легкими ударами перекатывать мяч от одной стопы к другой, стараясь не отпустить мяч далеко от себя;
 2. ведение мяча только правой или левой ногой:
 - внутренней частью подъема;
 - внешней частью подъема;
 3. то же правой и левой ногой поочередно;
 4. ведение мяча разными способами по различным траекториям;
 5. ведение мяча змейкой, огибая ориентиры;
 6. ведение мяча разными способами огибая ориентиры;
 7. ведение мяча разными способами с изменением скорости;
 8. ведение мяча разными способами с изменением направления движения;
 9. ведение мяча разными способами с остановкой по сигналу;
- Ю.при ведении отрывать взгляд от мяча и называть показанный зрительный ориентир от 3 раз и более;

При выполнении упражнений:

- четко указывать какой частью стопы осуществлять ведение;
- чередовать способы выполнения ведения;
- чередовать выполнение упражнений правой и левой ногой;

- использовать мячи различных размеров и цветов;
- использовать упражнения в различных эстафетах.

Подвижные игры:

1. «Ручеек»

На площадке обозначаются две линии. Ребенок осуществляет ведение мяча так, чтобы не задеть линии и не выйти за их пределы.

Варианты: варьировать расстояние между линиями, способы выполнения ведения, размеры мяча. Предлагать детям запоминать различные дидактические пособия, расставленные вдоль линий.

Методические указания: побеждает ребенок, который точно выполнит задание и назовет как можно больше дидактического пособия.

2. «Кошки-мышки»

Дети — «мыши» осуществляют ведение мяча по обозначенной площадке. Водящий - «кошка» так же осуществляя ведение мяча, должен своим мячом коснуться любого другого мяча. Ребенок, чей мяч был осален, покидает площадку.

Варианты: варьируются размеры мяча, количество водящих, способы ведения, варианты ведения (только по кругу, квадрату, треугольнику, хаотично), менять по сигналу направление, способы и варианты ведения мяча. Водящих может быть несколько и каждый старается поймать только тех детей, которые были указаны до начала игры (по определенному цвету мяча, или детей с определенными прикрепленными дидактическими символиками). Дети могут быть поделены на две команды, одна — «кошки», другая - «мышки» кошки ловят мышек, по определенному сигналу происходит смена.

Методические указания: не разрешается выходить за пределы площадки, побеждают дети, у которых не смогли осалить мяч.

3. «Выручай-ка»

Все дети осуществляют ведение мяча по площадке. Водящий должен своим мячом дотронуться до возможно большего числа мячей. Ребенок, чей мяч был пойман, встает в широкую стойку, поднимая руки с мячом вверх. Другие дети могут «выручить» пойманного, прокатив свой мяч между ногами пойманного, после чего он снова выполняет ведение мяча.

Варианты: те же что и в игре «Лиса и мыши». У детей могут быть какие-то отличительные признаки (цветные жилеты, мячи определенных цветов, повязки, прикрепленные цифры, фигуры, буквы и т.д.) по которым можно дать определенное задание для водящего и нескольких водящих. Так же и «выручать» можно только по определенным правилам.

Например: первый водящий может ловить детей только с красными мяча, а второй только в синих жилетах; выручать детей с красными мячами должны дети в синих жилетах, а детей в синих жилетах дети с красными мячами.

Методические указания: нельзя выходить за пределы площадки, устанавливать определенное время, за которое водящие должны поймать как можно большее количество детей, после чего водящие меняются. Побеждает водящий, поймавший наибольшее количество детей.

4. «Угадай что?»

На площадке расположены ворота или стойки, к которым прикреплены карточки с различными изображениями. Ребенку показывается карточка, содержащая какой-то элемент целостного изображения или рисунка. После чего, ребенку, предлагается определить к какому из данных изображений или рисунку может принадлежать этот элемент и осуществить ведение к тем воротам, на которых, по его мнению, находится целостное изображение после чего дается новое задание.

Варианты: варьируется количество стоек или ворот с карточками и их расположение на площадке, количество детей принимающих участие в игре (от 1 и более), сложность предлагаемых элементов изображений, после ведения выполнять удар в ворота, выполнять удар в ворота без ведения, карточки с изображениями могут быть прикреплены к жилетам детей и предлагать осуществить передачу ребенку с «правильной» карточкой.

Методические указания: выигрывает ребенок, точно выполнивший задание.

Блок 5.

Упражнения и игры, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры в футбол

1. ведение мяча по различным траекториям с последующим нанесением удара по воротам или какую-либо цель (подвижную, неподвижную, с дидактической символикой);
2. одновременное ведение мяча навстречу друг другу, не сталкиваясь;
3. ведение мяча до указанного места с последующей передачей другому;
4. то же с возвращением на свое место;
5. при ведении мяча ребенку предлагается карточка с каким-либо ориентиром, по которому он сможет определить створ ворот, в которые наносится удар;
6. то же, с определением наиболее короткого маршрута;
7. выполнять несколько передач по сигналу или ориентиру в паре при ведении мяча;
8. то же с нанесением удара в ворота или по цели, которые расположены на дистанции;
9. один ребенок наносит не сильный удар в сторону ворот, а другой догоняет и наносит удар по катящемуся мячу в створ ворот;
- 1 Сведение мяча вперед спиной подошвой стопы, после сигнала оттолкнуть мяч вперед подъемом стопы другой ноги и остановить подошвой стопы этой же ноги поменяв, таким образом, направление движения.

При выполнении упражнений:

- четко указывать какой частью стопы осуществлять ведение;
- чередовать способы выполнения ведения;
- чередовать выполнение упражнений правой и левой ногой;
- использовать мячи различных размеров и цветов;
- следить за правильным выполнением данного задания;

- использовать упражнения в проведении различных эстафет.

Подвижные игры: 1.

«Попробуй забей»

На площадке расположены ворота, в которых находится вратарь. Дети осуществляют ведение и наносят удар в ворота. Вратарь старается задержать или поймать мяч. Каждый ребенок поочередно становится в ворота.

Варианты: варьируется ширина ворот, ведение мяча осуществляется разными способами, ведение мяча осуществляется в парах с передачами, ведение по различным траекториям с обводкой ориентиров, игра может проводиться командами, удары в ворота наносятся разными способами. Предлагать детям обходить только определенные ориентиры (с прикрепленными карточками различной дидактической направленности). Предлагать детям наносить мяч в определенную часть ворот (обозначенную или не обозначенную) по слуховому или зрительному ориентиру. Можно варьировать количество ворот.

Например: показать ребенку схематичное изображение ворот и указанное каким-либо знаком место в воротах, куда он должен нанести удар. На схеме может быть изображено несколько знаков, после названия которого ребенок должен сам определить куда нужно нанести удар. Схема может содержать план комнаты и по зрительному или слуховому указанию, ребенок определяет ворота и цель нанесения удара.

Методические указания: выигрывает ребенок, пара или команда, забившая больше мячей и правильно справившаяся с комплексным заданием, а так же вратарь пропустивший наименьшее количество мячей.

2. «Точная передача»

Дети одеты в разноцветные жилеты или с какими-либо отличительными знаками и двигаются по площадке. Выбирается водящий, который по сигналу должен осуществить точную передачу ребенку только в жилете определенного цвета или с определенным отличительным знаком. После точной передачи игрок должен остановить мяч.

Варианты: варьируется скорость и направление движения детей по площадке, количество передач совершаемых водящим после сигнала (синий мяч - игроку с буквой «А», желтый мяч - с буквой «Б» и т.д.), водящий так же осуществляет движение, варьируется количество водящих, у которых свое определенное задание.

Методические указания: водящим становится ребенок, которому точно была сделана передача или выигрывает водящий сделавший большее количество точных передач.

3. «Выполни точно задание»

На площадке расположены ворота, которые защищает вратарь. Дети в парах должны, двигаясь к воротам осуществить определенное количество передач до нанесения удара.

Варианты: варьируется расстояние до ворот и количество передач, количество детей выполняющих передачи (3-4 ребенка). На площадке могут устанавливаться ориентиры, ворота, тоннели различного цвета и формы с

дидактической символикой, которые необходимо проходить до ворот. Игра может проводиться командами. Во время игры детям предлагается запомнить фигуры, какого цвета, буквы, цифры и т.д. они видели.

Методические указания: По окончании игры воспитатель спрашивает, что они запомнили. Выигрывают дети, точно выполнившие задание и вратарь, пропустивший наименьшее количество мячей, кроме того итогом игры является количество запомненных ребенком фигур, забитых в ворота мячей и т. д.