

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Наши дети живут в условиях постоянно изменяющейся действительности. На смену увлекательным дворовым играм пришли не менее увлекательные – компьютерные.

Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: мало, очень мало двигаются дети! А для ребенка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. Именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

К сожалению, как отмечают не только психологи, но и большинство опытных дошкольных педагогов, сейчас дети стали меньше и хуже играть. Особенно сократились и по продолжительности, и по количеству подвижные игры.

Отсутствие игры может свидетельствовать о том, что у современных детей она перестает быть «школой произвольного поведения». Но ни какая другая деятельность для ребенка дошкольного возраста эту функцию выполнить не может. А ведь произвольность – это сознательность, независимость, ответственность, самоконтроль, внутренняя свобода. Лишившись игры, дети не приобретают всего этого.

Использование предложенных в программе игр с элементами спорта обогащает двигательную активность детей, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту и интересам. Дети готовы делиться своим опытом с другими.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подвижные игры представляют собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений.

Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку, оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Именно такой игрой является футбол.

Как и другие спортивные игры, игра в футбол построена на многообразных двигательных действиях: ходьба, бег, прыжки, метание. При этом они могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменением темпа и скорости. Опыт, накапливаемый ребенком в процессе овладения игрой с элементами спорта, содержит разнообразные двигательные программы и повышает возможности ребенка для овладения новыми движениями. Поэтому предпочтительнее для дошкольника движения с частой сменой направления перемещение тела и его частей, которые и лежат в основе игр с элементами спорта.

Таким образом, в обучении таким сложным видам деятельности, как элементам спортивных игр, создаются оптимальные условия для реализации принципа природообразности и адекватности особенностям психического развития ребенка.

**Основная цель данной программы - укрепление здоровья и создание условий для повышения двигательной активности дошкольников 5-7 лет посредством обучения игре в футбол.**

В стране все больше повышается интерес к этой игре, поэтому ознакомление с ней дошкольников вполне актуально. Более того, возможно, так как двигательная деятельность детей в этом возрасте становится все многообразней. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы многие подвижные игры; возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов.

На 6-м году жизни у детей развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем. Дети постепенно овладевают умениями планировать свои игровые действия, стремятся к их результативности.

В этом возрасте дети довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. Это обуславливает усвоение новых способов сложнокоординированных действий и комбинаций движений (например, разнообразных действий с мячом), а также создаются предпосылки для целенаправленного воспитания у детей ловкости, общей выносливости, скоростно-силовых качеств, координированности и точности действий.

У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Таким образом, на данном возрастном этапе дети способны усвоить элементы игры футбол, что в свою очередь создаст условия для их оздоровления и активной двигательной деятельности.

Основная цель программы реализуется путем решения конкретных задач:

1. Познакомить детей с названием, особенностями и условиями игры в футбол.
2. Создать представление об элементах техники игры в футбол (удары по мячу, остановка мяча, ведение, удар по воротам и т. д.)
3. Учить игровому взаимодействию.
4. Развивать координационные способности, ловкость, точность, выносливость, глазомер.
5. Воспитывать интерес к действиям с мячом, желание играть, командное чувство, дух соперничества.
6. В процессе овладения действиями с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега, другие виды движений.

### ОРГАНИЗАЦИЯ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Задачи программы решаются во время дополнительной образовательной деятельности, построенной по следующей схеме: разминка, основная часть, включающая ОРУ, бег с ведением мяча, пас, удар по воротам, подвижную игру, заключительная часть. По содержанию и методике проведения занятия отличаются от традиционных тем, что для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подбираются соответствующие технические элементы и игровые упражнения. В основной части одно из движений разучивается, другое повторяется, третье закрепляется. Таким образом, схема планирования на месяц представляет собой следующий вид:

Виды движений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Бег с ведением мяча	О	П	З	Круговая тренировка: совершенствование технических элементов, применение тренажеров
Пас	П	З	О	
Удар по воротам	З	О	П	

где О – обучение, П – повторение, З - закрепление

В содержание занятий включаются упражнения общеразвивающего характера, направленные на комплексное развитие двигательных способностей. Значительное место в занятиях занимают игры с элементами футбола, адаптированные для данного возраста. При этом в каждом занятии эти игры и игровые упражнения детально отрабатываются. Все задачи решаются путем рационального распределения и чередования объема физических нагрузок, с использованием различных пособий.

Обучение двигательным действиям и применение их должны проходить в разных условиях, поэтому занятия планируется проводить как в спортивном зале, так и на открытых площадках. Это дает простор для мобилизации и развития двигательных способностей, интеллектуальных качеств ребенка.