

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра Теоретических основ физического воспитания

**Исмагилов Раиль Наилевич**  
**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Повышение результативности по физической культуре детей  
дошкольного возраста элементами футбола.

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура.

Магистерская программа: Научно-методическое сопровождение спортивной  
подготовки.

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой  
к.п.н., доцент Ситничук С.С.

---

Руководитель магистерской программы  
к.п.н., доцент Ситничук С.С.

---

Научный руководитель  
д.п.н., про., Сидоров Л.К.

---

Магистрант  
Исмагилов Р.Н.

---

Красноярск 2025

## Реферат

Магистерская диссертация «Повышение результативности по физической культуре детей дошкольного возраста элементами футбола» содержит 74 страницы текстового документа, 51 используемых источников, 3 таблиц, 10 иллюстраций.

Объект исследования: процесс воспитания физической культуры в детском саду.

Предмет исследования: средства и методы для повышения результативности занятий по физической культуре с использованием элементов футбола.

Цель исследования: Повышение результативности занятий по физической культуре дошкольников с использованием элементов футбола.

Научная новизна исследования. Проведено комплексное исследование воздействия элементов футбола на физическую подготовленность детей дошкольного возраста и разработан комплекс упражнений для повышения эффективности занятий физкультурой для детей дошкольного возраста с элементами футбола

Теоретическая значимость исследования заключается в выявлении и обосновании роли футбольных элементов в физическом развитии дошкольников. Это исследование помогает углубить понимание методов и приемов физической культуры, способствующих улучшению двигательной активности и общей физической подготовленности детей. Также оно позволяет определить влияние игровых форм на мотивацию детей к занятиям физической культурой, что может стать основой для разработки новых программ и методик в этой области.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанные комплексы занятий по физической культуре с элементами футбола могут быть использованы в практической деятельности инструкторов по физической культуре в дошкольном учреждении и тренеров по футболу при подготовке начинающих спортсменов.

Апробация и внедрение результатов исследования: отражены в публикациях IV Международной заочной научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых, (г. Брянск 1 ноября 2024), «IX Всероссийской научно-практической конференции «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе», (г. Красноярск, 18 апреля 2025 г.)

## **Abstract**

The master's thesis "Enhancing the Effectiveness of Physical Culture for Preschool Children Using Elements of Football" consists of 74 pages of text, 51 sources used, 3 tables, and 10 illustrations.

Object of the study The process of cultivating physical culture in preschool settings.

Subject of the study Means and methods for improving the effectiveness of physical culture classes using elements of football.

Purpose of the study Enhancing the effectiveness of physical culture classes for preschoolers using elements of football.

Scientific novelty of the study A comprehensive study has been conducted on the impact of football elements on the physical fitness of preschool children, and a set of exercises has been developed to increase the effectiveness of physical culture classes for preschool children incorporating football elements.

Theoretical significance of the study The research identifies and justifies the role of football elements in the physical development of preschoolers. This study helps deepen the understanding of methods and techniques in physical culture that promote improved motor activity and overall physical fitness in children. It also allows for the determination of the influence of game forms on children's motivation to engage in physical culture, which may serve as a foundation for developing new programs and methodologies in this area.

Practical significance of the study The developed sets of physical culture classes with elements of football can be utilized in the practical work of physical culture instructors in preschool institutions and football coaches when training beginning athletes.

Approval and implementation of the research results Reflected in the publications of the IV International Distance Scientific and Practical Conference for Students, Graduate Students, and Young Scientists (Bryansk, November 1, 2024) and the "IX All-Russian Scientific and Practical Conference on Physical and Health Activities and the Socialization of Youth in Modern Society" (Krasnoyarsk, April 18, 2025).

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                     | <b>стр.</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>                                                                                                                                                                               | 3           |
| <b>ГЛАВА 1   ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ<br/>ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ В<br/>ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....</b>                                                                                              | 6           |
| 1.1.   Мини-футбол и его влияние на ребенка.....                                                                                                                                                    | 6           |
| 1.2.   Психологические аспекты дошкольника.....                                                                                                                                                     | 34          |
| 1.3.   Формирование ЗОЖ у дошкольника .....                                                                                                                                                         | 45          |
| <b>ГЛАВА 2   ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ</b>                                                                                                                                                  | 51          |
| 2.1.   Организация исследований.....                                                                                                                                                                | 51          |
| 2.2.   Методы исследований.....                                                                                                                                                                     | 52          |
| <b>ГЛАВА 3   ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСА<br/>УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА<br/>И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ<br/>ПРИМЕНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО<br/>ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ<br/>ДОШКОЛЬНОГО<br/>ВОЗРАСТА.....</b> | 54          |
| 3.1.   Оценка эффективности применения упражнений<br>с элементами футбола у дошкольников для<br>повышения результативности занятий по<br>физической культуре.....                                   | 54          |
| 3.2.   Обоснование использования комплекса<br>упражнений с элементами футбола для<br>улучшения эффективности физической культуры<br>и выявление аспектов<br>ЗОЖ.....                                | 60          |
| <b>ВЫВОДЫ.....</b>                                                                                                                                                                                  | 67          |
| <b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....</b>                                                                                                                                                                | 69          |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>                                                                                                                                                                              | 74          |

## ВВЕДЕНИЕ

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, создается фундамент для воспитания физических качеств. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания дошкольных образовательных учреждений. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма, формируют у ребенка разнообразные двигательные умения и навыки [15].

Дошкольное детство, охватывающее первые семь лет жизни человека – от рождения до поступления в школу, - является начальным, очень коротким, но чрезвычайно важным и ответственным ее периодом. Именно в это время психическое развитие идет как никогда бурно и стремительно, а приобретения оказываются чрезвычайно значимым для его дальнейшего хода. Поэтому дошкольный возраст требует к себе особого внимания со стороны взрослых: родителей, педагогов, воспитателей, психологов. Именно в это время педагог находится с ребенком в самых близких отношениях, принимает в его развитии самое деятельное участие [6].

Значение подвижных игр для комплексного физического и нравственного развития детей, для их социализации несомненно. Но гораздо шире воспитательные функции подвижных игр: это патриотическое, правовое, эстетическое воспитание. В таких играх дети получают не только социальную, но и значительную эмоционально-психологическую практику, у детей воспитываются положительные черты характера – настойчивость, выдержка, храбрость, выносливость и др.; ценные психофизические качества – быстрота, меткость, координация движений. По наблюдениям педагогов-практиков, подвижная игра – «практически единственная возможность без принуждения выработать у ребенка [дошкольника] навыки произвольного поведения, интенсифицировать двигательную активность».

Естественные потребности детства в игре, в общении, в движении комплексно реализуются в подвижных играх. В современном обществе часто их заменяют своеобразные суррогаты. Потребность детей в разнообразных играх часто реализуется

через предлагаемые детям дошкольного и младшего школьного возраста различные развивающие игры, которые впоследствии замещаются также весьма различными компьютерными играми. На смену естественному межличностному общению, еще неразвитому в дошкольном возрасте, приходит стремление к электронному (компьютерному, сетевому и пр.) общению у детей младшего школьного возраста, которое вполне разворачивается в подростковом возрасте [16].

**Объект исследования:** Процесс воспитания физической культуры в детском саду.

**Предмет исследования:** Средства и методы для повышения результативности занятий по физической культуре с использованием элементов футбола.

**Цель исследования:** Повышение результативности занятий по физической культуре дошкольников с использованием элементов футбола.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно – методической литературы по теме исследования.
2. Провести социологический опрос в виде анкетирования по теме

«Спорт в дошкольном возрасте»

3. Разработать и обосновать комплекс упражнений с элементами футбола с целью повышения результативности занятий по физической культуре детей дошкольного возраста.

**Гипотеза исследования:** Мы предполагаем, что внедрение элементов футбола в занятия физической культурой с детьми дошкольного возраста способствует повышению их физической активности, улучшению координации и развитию социальных навыков. Это достигается за счет

1. Игровой формы занятий, которая мотивирует детей к активному участию.
2. Упражнений на командную работу и взаимодействие, что способствует развитию коммуникационных навыков.
3. Разнообразия тренировок, что удерживает интерес детей к физической активности.

**Научная новизна исследования:** проведено комплексное исследование воздействия элементов футбола на физическую подготовленность детей дошкольного возраста и разработан комплекс упражнений для повышения эффективности занятий физкультурой для детей дошкольного возраста с элементами футбола.

**Теоретическая значимость исследования:** заключается в выявлении и обосновании роли футбольных элементов в физическом развитии дошкольников. Это исследование помогает углубить понимание методов и приемов физической культуры,

способствующих улучшению двигательной активности и общей физической подготовленности детей. Также оно позволяет определить влияние игровых форм на мотивацию детей к занятиям физической культурой, что может стать основой для разработки новых программ и методик в этой области.

**Практическая значимость исследования:** заключается в том, что разработанные комплексы занятий по физической культуре с элементами футбола могут быть использованы в практической деятельности инструкторов по физической культуре в дошкольном учреждении и тренеров по футболу при подготовке начинающих спортсменов.

**Апробация и внедрение результатов исследования:** отражены в публикациях IV Международной заочной научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых, (г. Брянск 1 ноября 2024), «IX Всероссийской научно-практической конференции «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе», (г. Красноярск, 18 апреля 2025 г.)

#### **Методы исследования:**

1. теоретические (анализ психолого-педагогической, научно-методической и справочно-энциклопедической литературы, нормативно-программной документации по тематике исследования);
2. Анкетирование
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической статистики (t-критерий Стьюдента)

#### **Опытно-экспериментальная база.**

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №26» В исследовании было задействовано 21 ребенок.

# **ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

## **1.1. Мини-футбол и его влияние на ребенка**

Игра – понятие, системно изучаемое целым рядом наук: философией, психологией, культурологией, социологией, математикой (в теории игр), биологией и, наконец, педагогикой. В педагогике под игрой обычно подразумевается деятельность, содержащая развлекательный, познавательный и развивающий компоненты и обладающая значительным обучающим потенциалом, о чём написано множество научных работ [3].

Игровая деятельность проходит длинный путь развития. Впервые ее элементы появляются в младенческом возрасте, а в дошкольном складываются высшие формы, в частности сюжетно-ролевая игра [8].

Проблема физических (двигательных) способностей – одна из наиболее значимых в педагогике, психологии и физиологии физического воспитания и спорта и одновременно предмет непрекращающихся дискуссий. Она становится все более важной для практики воспитания всесторонне развитой личности, так как непосредственно связана с целым комплексом проблем: подготовкой школьника к жизни, труду и защите родины, выбором профессии в соответствии со склонностями и способностями, ориентацией и отбором для занятий определенными видами спорта [12].

Если спросить родителей, о чем мечтает их ребенок, то ответ будет практически один и тот же: о планшете, компьютере. Очень часто современные дети с раннего детства сидят за компьютерными играми, а потом мы, взрослые, негодуем, узнав об очередных заболеваниях своих чад.

Организация физкультурно-оздоровительной работы стала для педагогов одной из основных задач.

Согласно Федеральному закону, дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование

предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, создается фундамент для воспитания физических качеств. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания дошкольных образовательных учреждений. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма, формируют у ребенка разнообразные двигательные умения и навыки [13].

Еще в древности игра с мячом применялась в лечебной практике. Римский врач Клавдий Гален предлагал игру с мячом своим больным в качестве лекарства для разгрузки нервной системы.

Как известно, положительный эмоциональный тонус предупреждает развитие различных заболеваний. Эмоциональная разрядка, полученная во время игры с мячом, в футбол, в частности, помогает общению со сверстниками и взрослыми. Психотерапевт А. Лоуэн считал, что отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечного напряжения. Многие исследователи (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Е.Н. Вавилова) подчеркивают, что использование игр с мячом играет большую роль для совершенствования физических качеств дошкольника [13].

Значение подвижных игр для комплексного физического и нравственного развития детей, для их социализации несомненно. Но гораздо шире воспитательные функции подвижных игр: это патриотическое, правовое, эстетическое воспитание. В таких играх дети получают не только социальную, но и значительную эмоционально-психологическую практику, у детей воспитываются положительные черты характера – настойчивость, выдержка, храбрость, выносливость и др.; ценные психофизические качества – быстрота, меткость, координация движений. По наблюдениям педагогов-практиков,

подвижная игра – «практически единственная возможность без принуждения выработать у ребенка [дошкольника] навыки произвольного поведения, интенсифицировать двигательную активность» [14].

Рассмотрим содержание деятельности по формированию двигательного опыта дошкольников на примере спортивных игр.

Важным в этом плане представляется формирование когнитивного компонента двигательного опыта. Обогащение представлений ребенка о спортивных играх, игровых ролях, игровых сигналах, элементарных знаний о технике, о способах выполнения действий, правилах игрового взаимодействия – важная предпосылка успешности педагогических воздействий в решении задач формирования двигательного опыта ребенка. Дошкольников необходимо учить ставить цель, планировать двигательную деятельность и достигать определенных результатов. Это позволяет использовать приобретенный опыт в самостоятельной двигательной деятельности. Оценить результат формирования двигательного опыта в старшем дошкольном возрасте можно в процессе наблюдений (проявление инициативы, склонностей к разным видам двигательной деятельности, готовности к коллективному взаимодействию и т.д.) [16].

Дети вступают в отношения со сверстниками и взрослыми в ходе спортивно-игровой деятельности. Совместное с родителями проведение праздников и развлечений, включение взрослых в спортивные игры дают ребенку возможность проявить силу, инициативу, приобрести опыт управления своими эмоциями, формируют рефлексивные способности. А главное – взрослые и дети получают заряд положительных эмоций [16].

В старшем дошкольном возрасте двигательный опыт позволяет выразить эмоциональное отношение к социуму, деятельности. Выразительность движений, по мнению Е.В. Горшковой, является эффективным средством общения с социумом, которое помогает ребенку не только понять окружающих его людей, но и осознать свой внутренний мир, увидеть проблемы, а также выразить чувства и переживания. Изменение

эмоций влияет на изменение характера движений. Беседы, направленные на решение проблемно-практических и проблемно-игровых ситуаций в ходе спортивных игр, способствуют воспитанию. Дети учатся выражать доброжелательное отношение к окружающим, стремление к сотрудничеству. Они чувствуют себя субъектами и объектами детско-взрослого взаимодействия, учатся моделировать ситуации общения [16].

Игры в парах формируют у дошкольников умение взаимодействовать друг с другом по элементарным правилам. Например, для развития технико-тактических действий с мячом, для парного взаимодействия в футболе мы использовали игры «Точный пас», «Борьба за мяч», «Не выпускай мяч из круга», «Солнышко». Обучению умениям командного взаимодействия способствуют игры-эстафеты «Серпантин», «Попади в корзину», «Чья команда быстрее?». Игры-эстафеты, игры в мини-командах (по упрощенным правилам) вводились только после освоения дошкольниками алгоритма взаимодействия в парах и тройках. Игры-эстафеты коллективного характера, в которых действия одновременно выполняют все дети (взявшись за руки, за пояс или цепочкой друг за другом), не только помогают снятию напряжения (в ожидании эстафеты), но и оказывают положительное влияние на развитие навыков общения. Специально созданные для дошкольников игры-эстафеты учат договариваться в процессе игры, выполнять определенные упражнения, действовать «цепочкой» и т.д. Такое игровое сотрудничество позволяет ребенку самореализоваться, а общение, построенное на нравственных нормах поведения и ценностях с учетом индивидуальных качеств личности всех участников, помогает почувствовать радость совместных побед, способствует сплочению детского коллектива и формированию двигательного опыта [16].

В настоящее время в связи с необходимостью построения подготовки спортсменов как управляемого процесса актуальным является осуществление систематического комплексного контроля за подготовкой спортсменов и их соревновательной деятельностью [Климин, В.П., 1982]. На начальном этапе подготовки юных спортсменов особую значимость приобретают

организационно-процедурные вопросы подготовки, т.е. получение информации с целью определения стратегии направленной подготовки с последующим определением способностей для ориентации и отбора. В многолетней подготовке педагогический контроль целесообразно использовать в процессе длительных систематических наблюдений за состоянием физического развития и подготовленностью спортсменов [Иванов, В.И., 1987] [17].

Во втором десятилетии XXI века возродился интерес к совершенствованию двигательного аппарата детей и подростков. Причины весьма понятны – снижение санитарно-гигиенических

показателей детей и подростков. Необходимо возрождать исследовательскую работу и внедрять результаты в практику оздоровления нации – основная задача медицинской антропологии, морфологии и возрастной соматологии. Воздействовать на формирование опорно-двигательного аппарата, включающего, кроме костной и мышечной систем, нервную и сердечно-сосудистую, возможно только через стимуляцию сложнейших систем жизнеобеспечения и нормального развития на всех этапах онтогенеза. Впервые об этом со всей обоснованностью анатомо-физиологического обоснования заговорил П.Ф. Лесгафт. Он считал

«недостаточно быть ловким спортсменом, чтобы взять воспитание движений ребенка, юноши и даже взрослого. Надо знать строение органов движения, влияние их деятельности и отправления на другие органы, чтобы уметь научно оценивать упражнения, применяемые при физическом воспитании». Прошло столетие, но иногда приходится доказывать, что без знания анатомии человека понимание ее места в общеобразовательной деятельности невозможно, как и не может быть грамотного тренера, подбирающего индивидуальные упражнения для спортсмена.

Мышечный слой новорожденного достаточно хорошо развит, показатели мышечной массы составляют около 20-23% от общей массы тела. Уже к 25 годам у лиц, не занимающихся спортом и физическими нагрузками,

показатели мышечной массы составляют у женщин 30-33%, у мужчин – 35-38%, т.е. увеличивается в 1,6 раза. Существенно изменяется и соотношение массы тела к его звеньям, особенно нижним конечностям с 36% у новорожденного до 55% у взрослого, выравнивается и тонус мышц. У новорожденных детей преобладает тонус мышц-сгибателей, к двум годам тонус сгибателей и разгибателей выравнивается. К 4 годам двигательная сфера ребенка (возможность производить движения) приравнивается к таковой взрослого человека. Показатели силы мышц новорожденных отстают от прироста у взрослых людей различного пола и возраста. К 6-7 годам сила мышц-сгибателей увеличивается. Этот возраст перспективен для начала занятий различными видами спорта. С 8 до 12 лет совершенствуется быстрота, ловкость, сила и выносливость (А.Р. Дорохов, 1993; В.П. Губа, 2000) [18].

Успешное выступление Российских футболистов в Европе, мире, во многом, зависит от качества спортивной подготовки в детском и юношеском футболе. Высокие физические нагрузки, мощное психо-эмоциональное напряжение, характерны для современного спорта высших достижений. Футбол не является исключением. Эффективность их преодоления тем выше, чем лучше футболист физически развит и разносторонне подготовлен.

В связи с вышеизложенным, становление и совершенствование у спортсменов физических качеств вообще и скоростных способностей в частности обладает высокой степенью актуальности, как в профессиональном, так и в детско-юношеском спорте, массовой физической культуре [18].

Игра включает фактически все основные естественные движения человека – ходьбу, бег, прыжки, метание предметов. Пользы от неё не перечислить: улучшается работа мышц, головного мозга, ведь нужно быстро думать и принимать решения, развивается быстрота реакции, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость, внимание. А главное – не только развивает физически, но и сближает детей [18].

В настоящее время в современной России ведется активная работа по созданию и совершенствованию доступной среды для занятий различными

видами спорта детей дошкольного возраста. Однако, есть немало противоречивых мнений о внедрении спорта для дошкольников, остаётся проблема по обеспечению программно - методической части, которая не будет в свою очередь оказывать неблагоприятные последствия на организм ребенка. Появляется одна из важнейших проблем в сфере физической культуры и спорта, подразумевающая под собой конкуренцию видов спорта, которая вынуждает тренеров делать набор детей в спортивные секции, начиная с младшего дошкольного возраста, нарушая установленные нормативными документами, указывающими возрастные ограничения, с последующим «натаскиванием» их на весьма ограниченный круг движений, характерных для данного вида спорта [19].

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности [20].

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка [20].

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представления о ЗОЖ играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка- проблема не только медицинская, но и педагогическая, т.к. правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени обеспечивает формирование здоровья и ЗОЖ. На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры,

социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры ЗОЖ подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры ЗОЖ [20].

Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование ЗОЖ у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении [20].

Задачи и содержание образования детей дошкольного возраста многообразны. Определенное место среди них проводится проблемами формирования здорового образа жизни, так как полное развитие ребенка зависит от эффективности решения этих проблем [20.]

Для каждой возрастной группы в процессе формирования ЗОЖ ставятся свои задачи.

Младшая группа:

1. Сформировать представление о себе как конкретный человек; познакомить со способам заботы о себе и мире вокруг; показать модели социального поведения.
2. Познакомить с правилами исполнения физических упражнений (чтобы внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, координировать действия с действиями партнера, координировать движения).
3. Раасказывать о правилах поведения на улице: пересекать улицу на зеленый свет светофора только за руку со взрослым, двигаться по правую сторону тротуара, не наталкиваться на прохожих, посмотреть внимательно под ногами и вперед.
4. Сказать об опасных источниках в квартире и в группе; объяснить правило «нельзя».

5. Рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями связанных с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, забота о теле, внешним видом, чистоте жилья. Таким образом реализация работы над формированием здорового образа жизни в детях в условиях ДООУ осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, независимую деятельность [20].

Игра – та «палочка – выручалочка», которая помогает педагогу решить поставленную задачу. Это мощный инструмент, помогающий вовлечь детей в творческую деятельность, стимулировать их активность. Именно через игру реализуется содержание образовательной области «Социально – коммуникативное развитие», как через ведущую детскую деятельность. В игре моделируются формы поведения ребенка, приобретаются необходимые социальные навыки, формируются те стороны психики, от которых впоследствии у ребенка зависит успешность его учебной и трудовой деятельности, его отношения с людьми. Игра ребенка – это жизненная лаборатория [25].

В своей практике педагоги используют различные виды игр: дидактические, ролевые, строительные, игры с пением, подвижные игры и многие другие. Особое место в многообразии игр занимают подвижные игры, еще в своих трудах Ян Амос Каменский отводил главную роль играм, видя в них мощное средство воспитания и физического развития ребенка. Подвижные игры имеют свои правила, которые играющие должны придерживаться, от взаимодействия и взаимодействия в игровом пространстве зачастую зависит и результат игры [25].

В процессе игры у детей развивается высшая нервная деятельность: интеллект, фантазия, воображение, память, речь. Формируется база для таких качеств личности как воля, самоконтроль, терпение, справедливость, дисциплинированность, честность [25].

Игра является ведущей деятельностью ребенка-дошкольника. Организуя любую — групповую, подгрупповую, индивидуальную — форму

непосредственно образовательной деятельности, необходимо предусмотреть использование в ней подвижных игр. Игры следует выбирать с учетом следующих критериев: содержание игры, ее сложность, степень ее подвижности, психофизические качества участников, их возраст [26].

Классификация подвижных игр дает возможность разобраться в их многообразии. Подвижные игры классифицируются:

- По сложности — на элементарные и спортивные. Элементарные игры, в свою очередь, подразделяются на сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, игры-аттракционы, игровые упражнения. Спортивные игры требуют от играющих определенных умений и навыков, поэтому с детьми старшей и подготовительной групп рекомендуется использовать лишь элементы спортивных игр.
- По формированию тех или иных психофизических качеств — игры на ловкость, быстроту, выносливость, силу.
- По двигательному содержанию — игры с ходьбой, бегом, лазанием, прыжками, метанием.
- По степени физической нагрузки — игры большой, средней и малой подвижности.
- По использованию пособий и снарядов — игры с предметами и с гимнастическими пособиями.
- Игры, подготавливающие к отдельным видам спорта [26].

В настоящее время наблюдается тенденция к снижению здоровья подрастающего поколения, в связи с этим возникает необходимость формирования у детей, начиная с дошкольного возраста, представлений о здоровом образе жизни. Здесь важно объединить усилия родителей, общественных организаций, дошкольных образовательных организаций и медицинских учреждений, т.к. эта комплексная проблема, требующая всестороннего анализа [28].

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования

имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому семья призвана в раннем детстве, заложить основы отношения ребенка к здоровому образу жизни [31].

За последние десятилетия социокультурные условия жизни ребенка значительно изменились, наблюдается разрыв между поколениями детей и родителей (В.И. Слободчиков, Л.А. Венгер, Б.Д. Эльконин). Повышенная занятость родителей снижает их участие в воспитании детей, что приводит к отчуждению детей и взрослых. У детей наблюдается явный дефицит эмоциональных и содержательных отношений с родителями и положительных контактов со сверстниками. Вместе с тем появились новые профессии, суть которых закрыта для ребенка (программист, менеджер, дизайнер, стилист). Характер поведения взрослого в этих случаях не может быть смоделирован в игре. Мир взрослых стал более закрытым для детского понимания, и еще более сузилась сфера возможного участия детей в труде взрослых. В связи с этим утрачивается возможность представленности идеального образа взрослости, а совместная жизнь со взрослым не дает содержания для игровой деятельности ребенка. В современных условиях сокращается также реальная возможность включения дошкольника в совместную деятельность и общение со старшими детьми. Дети разного возраста разобщены, дворовое и соседское общение становится редкостью. Всё это затрудняет естественную трансляцию игровой деятельности от одного поколения детей к другому. В современное детство активно внедряются новые информационные технологии. Просмотр телепередач, видеофильмов, компьютерные игры становятся привычной формой досуга, источником впечатлений для ребенка. Современный ребенок в возрасте от 3 до 5 лет в среднем 28 часов в неделю смотрит на экран. Постепенно игра подменяется просмотром телевизора [34].

Физическое воспитание помогает ребёнку раскрыть двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Именно благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие мозга,

эндокринной, дыхательной систем, оздоравливается организм ребёнка, формируются двигательные навыки и психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности. Поэтому забота о физической культуре ребёнка должна быть направлена на полное раскрытие индивидуальных физических и духовных сил, гармоничного развития и познания радости творчества [35].

В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако, в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, и дети не могут долго сосредотачиваться на чем-то одном и быстро утомляются [36].

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков [37].

Во-первых, систематические занятия футболом предполагают успешное участие ребенка в режиме интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности. Последнее означает, что юные футболисты должны соответствовать определенным критериям спортивной пригодности к занятиям спортом. К ним относятся: состояние здоровья, кондиционные двигательные качества, координационные способности, конституция тела (телосложение), психический склад, мотивация [38].

Рассмотрим, прежде всего, состояние здоровья, которое является значимым фактором в достижении спортивного успеха ребенка. Известно, что

одно из слагаемых роста спортивного мастерства ребенка – систематичность учебно-тренировочной деятельности. Дети, пропускающие тренировки по причине повышенной заболеваемости, в меньшем объеме овладевают техническими элементами, функциональной и физической готовностью, теоретической базой организации спортивной деятельности [38].

Во-вторых, традиционная система подготовки спортсмена основывается на том, что организм человека сам себя построит, только выполняя правильно нужные двигательные задания. И до сих пор большое количество современных научных работ, посвящённых футболу, и спорту в целом, исходит из устаревшего по своей половинчатости взгляда на человека, как на бездушное биологическое образование. Вместе с тем тренировка спортсмена должна рассматриваться как тренировка прежде всего его психики по управлению своим телом и обменными процессами в нем, а развитие кондиционных двигательных качеств или обучение двигательным навыкам и умениям – это формирование психических программ по управлению своим организмом. [38]

Тренера интересуют двигательные возможности ребенка, а, значит, в основном строение его двигательного аппарата и системы регуляции движений. Оценка состояния этих систем проводится с помощью тестовых упражнений – упражнений, не требующих специального двигательного навыка и умения. В противном случае будут оцениваться не кондиционные двигательные качества ребенка, а кондиционные двигательные качества плюс приобретенный навык в выполнении этого двигательного действия и индивидуальные умения, что в большинстве случаев недопустимо (В. П. Губа, 2009; В. Н. Селуянов, 2010) [38].

При формировании и обучении двигательным умениям необходимо либо развивать ведущее кондиционное двигательное качество (спортивная направленность), либо «подтягивать» отстающие качества (оздоровительная направленность) в целях достижения наилучшего результата (В. П. Губа, 1997; С. Ю. Тюленьков, 2007; И. Г. Максименко, 2010) [38].

В тренировочном процессе с юными футболистами необходимо:

- использовать двигательные задания, направленные на развитие определенных кондиционных способностей, которые имеют отношение к реальной игре;
- совершенствовать ведущие для игрока кондиционные способности;
- создавать такую структуру физической подготовленности, в которой все составляющие соразмерны (М. Я. Набатникова, 1982; М. Джаззан, 1991; F. S. Vargas, 1993; В. П. Филин, 1995; В. Пшибыльськи, 2004). [38]

Общая схема процесса обучения подразделяется на три этапа, различающиеся как по педагогическим задачам, так и по методике обучения [39].

На этапе начального разучивания (детская и младшая подростковая группы) преследуется цель – обучить основам техники двигательного действия, которая решается частными задачами:

- а) создать общее представление о двигательном действии; б) сформировать общий ритм двигательного акта; в) предупредить или устранить ненужные движения или грубые искажения техники действия [39].

- Основными методами на этапе начального разучивания являются: а) объяснительный рассказ;
- б) простейшее инструктирование;
  - в) натуральная демонстрация действия [39]

Двигательные навыки, приобретаемые детьми в процессе упражнений с мячом, используются ими затем в свободной игровой деятельности, переносятся на действия с предметами в быту, т.е. становятся важным составным компонентом их повседневного двигательного поведения. Все это содействуют улучшению ориентировки в пространстве, что так важно для общего развития, активизации их умственной и сенсорной деятельности [40].

На первых занятиях с детьми младших групп важна индивидуальная работа. Вначале дети усваивают бросок мяча вперед-вверх. Постепенно инструктор по физической культуре учит детей ловить мяч, отскочивший от

пола, стены, метать мяч в цель. Наиболее эмоционально проходят игры с мячом, когда педагог сам становится их активным участником. Он может временно включиться в игру или упражнение, в удобный момент выйти из неё, перейти на упражнение с другим ребёнком и т.д. При этом педагог не должен терять из поля зрения всех детей и каждого ребёнка в отдельности. Как известно, в возрасте четырех – пяти лет происходит становление координационных механизмов. На пятом году жизни дошкольника ускоренно развиваются три основных движения: движения руками и ногами, ходьба; умеренно – четыре движения: бег, равновесие, лазание и метание и замедленно – одно движение: прыжки. Усложняясь за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов их выполнения, упражнения помогают развить у детей координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно, переходить от медленных движений к более быстрым, улучшать показатели скорости и ловкости [40].

К шести-семи годам у детей наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются предпосылки: увеличение роста и пропорций тела, развитие и перестройка всех физиологических систем организма. В этом возрасте у детей при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом, потому что они уже в состоянии понять сущность упражнений. Дети свободно его держат, передают, бросают, следят за полетом мяча и бегут за ним, стараясь поймать его. Во время таких упражнений ребенок должен уметь определить расстояние, траекторию полёта мяча, его вес и упругость, уметь ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель, у детей старшего дошкольного возраста становятся правильнее, свободнее по сравнению с младшими детьми. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что

особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. Поэтому, на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами [40].

К семи годам в упражнениях с мячом дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координация движений. Когда ребенок уверенно овладевает навыками различных манипуляций с мячом, это облегчает ему освоение спортивных игр: баскетбола, футбола, пионербола. Коллективные игры создают соподчинение разнообразных мотивов действий, требуют определенного напряжения мыслительной деятельности детей: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидения возможных действий противника. В коллективных играх с мячом создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт характера детей: выдержки, чувства коллективизма, преодоления эгоизма. Для повышения уровня развития координационных способностей дошкольников средних и старших групп в детском саду организован кружок «Школа мяча», целью которого является повышение уровня физического развития детей посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: пионербола, футбола, баскетбола. Основной акцент в программе кружка сделан на ознакомление, закрепление и совершенствование упражнений со всеми доступными видами мячей, на создание условий для овладения дошкольниками элементами различных спортивных игр с мячом – пионербол, футбол, баскетбол [40].

В педагогической литературе накоплен достаточный опыт о том, что давно назрела необходимость осуществлять физическое развитие дошкольников с учетом гендерной принадлежности ребенка. Впервые в отечественном образовании осуществляется переход от «бесполой» педагогики к воспитанию ребёнка с учётом гендерных различий. Гендер (англ.

gender, от лат. genus «род») – социальный пол, определяющий поведение человека в обществе и то, как это поведение воспринимается обществом. Результатом гендерной принадлежности детей является воспитание мужественности и женственности у детей дошкольного возраста с ориентацией на выполнение в будущем социальных ролей. Физическое воспитание обеспечивает формирование мужественности и женственности как идеальных характеристик мужчины и женщины через систему физических упражнений [41].

Рациональная физическая нагрузка является для дошкольников мощным средством здоровьесбережения только при условии оптимального взаимодействия ДОО и семьи; правильно построенной работы по физическому воспитанию; реализации нагрузок, адекватных возможностям детского организма при индивидуальном подходе к каждому ребенку. Таким образом, при физическом воспитании детей дошкольного возраста необходимо учитывать гендерные различия детей. Требования, предъявляемые к мальчикам в обществе, более нормативны, чем требования, предъявляемые к девочкам. Мужские роли определяются жестко и внедряются более последовательно, чем женские. Следует рассматривать вопросы воспитания мальчиков и девочек не как изначальную от рождения данность, а как явление, вырабатывающееся в результате сложного взаимодействия природных задатков и соответствующей социализации, а также с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, входящего в общество. Современная ситуация требует от девочки не только проявления традиционно женских качеств (мягкости, нежности, заботливого отношения к окружающим и т.п.), но и решимости, инициативности, умения отстаивать свои интересы и добиваться результата. В мальчиках нельзя воспитывать только мужские качества, потому что действительность требует от них терпимости, отзывчивости, умения прийти на помощь. Физическое воспитание через систему физических упражнений с учетом гендерных ориентаций закладывает в детях дошкольного возраста идеальные образцы мужественности и

женственности как социальные модели поведения растущей личности в обществе [41].

Целью образования дошкольников в области физической культуры является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями [42].

Как отмечает Л.В. Абдульманова, двигательный опыт дошкольника складывается из осознания своих движений, их выразительности, самостоятельного получения двигательного опыта, позволяющего не только выразить свои чувства, переживания, но облегчающего понимание чувств окружающих [43].

Выполнение заданий в проблемных ситуациях и специально подобранных дидактических играх формирует у дошкольников умение осмысленно выбирать движения, что стимулирует развитие творческого мышления, умения самостоятельно организовывать двигательно-игровую деятельность [43].

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки [45].

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям [45].

Гальперин разграничивал две части осваиваемого предметного действия: его понимания и умения его выполнять: «ориентировочную» и

«исполнительную». Теория Гальперина предполагает этап совместной и самостоятельной работы детей. В ней есть выход на способы развития самостоятельности, учет индивидуальных особенностей ребенка [46].

Опираясь на эту теорию можно выделить следующие этапы овладения новыми действиями, развивая при этом основы познавательной компетенции: 1 этап: «Научи». Чтобы действия перешли из внешних (материальных) во внутренние (умственные), ребенку надо сначала показать, как выполняется то или иное действие, последовательность выполнения действия, его алгоритм.

2 этап: «Вместе». Затем, чтобы ребенок смог самостоятельно выполнять новые для себя действия, необходимо, чтобы сначала он научился их выполнять под руководством и при помощи взрослого (указания, поправки, одобрение), т. е. здесь идет работа в зоне ближайшего развития ребенка.

3 этап: «Твори». Ребенок уже самостоятельно выполняет освоенные действия по алгоритму, а затем ищет новые пути выполнения этих действий, проявляя творчество и используя свое воображение.

Таким образом, большее внимание уделяется ориентировочной части осваемого предметного действия (если ребенок увидит, поймет, как выполняется то или иное действие, он сможет сам его совершить) [46].

Достигнутый к 4-5 годам у детей уровень общего, в том числе и двигательного развития, позволяет начинать занятия футболом на начальном этапе спортивной тренировки. Главные цели данного этапа – создание прочного фундамента общей физической подготовки и первичное овладение отдельными базовыми элементами футбольной техники. Тренировки детей дошкольного возраста в силу возрастных особенностей должны кардинально отличаться от тренировок школьников. Опасность для дошкольников могут представлять общеизвестные упражнения, широко используемые в тренировочном процессе юных футболистов и взрослых, например: сед на пятках; наклоны вперед с прямыми ногами до касания пола руками; разгибание рук в локтевых суставах; висы на перекладине; бег с высоким

подниманием бедра или «захлестыванием» голени; вбрасывание мяча руками (аут в футболе) и.т.д. [47].

Футбол в 3-4 года. В этом возрасте у дошкольника игра из предметной переходит в ролевую. Игра именно в футбол интересует менее сильно, нежели игры с элементами футбола, имеющие сюжет. Например, ведение мяча со сменой направлений – игровое упражнение интересное и полезное, но ребенок его подделает 3-5 минут, а потом ему надоест. А в подвижной игре с сюжетом он может это делать минут 20. Например, на поле «резвится» (водит мяч) «заяц» (взрослый). Вдруг появляется «волк» (ребенок). Он должен «съесть» зайца (попасть своим мячом в мяч взрослого). Побегав с минуту (конечно, иногда поддаваясь), «заяц» убегает в свою «нору» (ворота). Откуда появляется «большой заяц» (опять взрослый), который говорит, что обижать маленьких нельзя и бежит за «волком», который убегает в свою «нору» (другие ворота). Необходимо отметить, что надо вести мяч с частой сменой направлений; внимание и взгляд сосредоточено не на мяче, а на сопернике. Применяются разные способы ведения: когда ребенок ловит «зайца», приходится вести на каждый шаг, когда убегает по прямой – не на каждый, но с максимальной скоростью (и к этому он приходит сам) [48].

Следующий игровой прием можно использовать для того, чтобы научить водить мяч, обводя конусы с последующим ударом по воротам, так как в этом возрасте ребенок не понимает смысла этой деятельности. Говорить, что это поможет научиться обходить соперника, бесполезно. А вот если сказать, что похожие конусы объезжают на автомашине, когда учатся ездить, ребенок заинтересуется. Пусть вообразит, что он машина на гонках, т.е. примет на себя роль. Например, зал 20 на 40 м. Внутри, обозначенная другим цветом, баскетбольная площадка 24 на 12. На нее забегать нельзя, «врезаться» в стены, естественно, тоже («авария»). Плюс на «дороге» попадаются препятствия (мячи, конусы). Взрослый в роли «машины-соперника». Пробежать в такой игре ребенок может 15-18 кругов. Когда необходимо, можно сделать остановки попить воды («заправиться бензином»). Прогресс в

скорости и контроле мяча даже за 3-4 таких занятий огромный. Причем, круги делаем в разные стороны, поэтому на углах приходится на приличной скорости поворачивать и вправо, и влево. Поэтому при правильном направлении (чаще по часовой стрелке), хочешь – не хочешь, а приходится действовать слабой ногой [48].

Так же можно предложить следующие интересные игровые упражнения:

1. «Обменялки». Стоим друг от друга в 7-10 метрах. У каждого мяч. Одновременно пасуем друг другу – «меняемся» мячами. Кто не успеет передать и у него окажется 2 мяча, тот проиграл. Приходится: бить с хода, разными ногами (времени, подстраиваться удобной ногой, нет), переключать внимание с одного мяча на другой. Эмоций добавляет, если мячи столкнутся.

2. «Снайпер». Очень легким резиновым мячом, которым ребенок может ударить далеко и высоко, надо попасть в цель. Например, в песочницу (пруд, специально смастеренную мишень-ворота), перекинув при этом дерево (или строение) высотой 2-2,5 метра; перебить через какие-нибудь кусты; в проем (примерно 80 см) между двух стен (или деревьев) и т.п. Несколько слов нужно сказать об инвентаре. Учитывая физические и антропометрические данные детей младшего дошкольного возраста, следует использовать облегченные мячи (№ 4 или № 3). С учетом возрастных особенностей дошкольников необходимы яркие фишки разных цветов, яркие манишки, необычные игровые тренажеры, т.е. все то, что должно вызывать у ребенка интерес.

Таким образом, одним из главных принципов работы с дошкольниками должен быть – «Не обучение, а процесс познания». Ребенок в дошкольном возрасте активно познает мир. Все для него кажется новым и необычным: и новые движения, и новые формы, и новые ощущения, и новые эмоции. Не стоит мешать малышу познавать спортивную игру – футбол, исследовать его, играть [48].

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня

красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков [49].

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха [49].

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. В тренировке по другим видам спорта футбол часто используется в качестве дополнительного средства. Игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества, необходимые в различных видах спорта [49].

#### Общепедагогические принципы

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

Он был разработан П.Ф.Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои [50].

П.Ф.Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям [50].

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества [50].

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима [50].

Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости [50].

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы [50].

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий. Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности. И.П.Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой [50].

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность [50].

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия [50].

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии [50].

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной

наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем [50].

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико- педагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым [50].

По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков [50].

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания [50].

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к не освоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения [50].

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка [50].

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, тренер всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие [50].

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу. Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок [50].

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка. Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной

адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка) [50].

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка [50].

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом. [50]

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол» разделяет этапы подготовки следующим образом:

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта футбол:

1. Этап начальной подготовки (3 года) дети 7 лет;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (5 лет) дети 10 лет;
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (не ограничивается) с 14 лет;

#### 4. Этап высшего спортивного мастерства (не ограничивается) с 16 лет.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

Завершая параграф 1.1 «Мини-футбол и его влияние на ребенка» можно сделать следующие выводы:

1. Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению.

2. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, создается фундамент для воспитания физических качеств.

3. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания дошкольных образовательных учреждений.

4. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма, формируют у ребенка разнообразные двигательные умения и навыки.

#### **1.2. Психологические аспекты дошкольника**

В дошкольном возрасте интересы ребенка перемещаются от мира предметов к миру взрослых людей. Ребенок впервые психологически выходит

за рамки семьи, за пределы окружения близких людей. Взрослый начинает выступать не только как конкретное лицо, но и как образ. Социальная ситуация развития в дошкольном детстве: «ребенок — взрослый (обобщенный, общественный)». Обобщенный взрослый — это носитель общественных функций, т.е. водитель, милиционер, продавец, воспитатель, мама вообще [1].

Классическая психологическая ситуация, складывающаяся в конце раннего детства, — феномен «Я - сам». Внешне это выражается в противостоянии «хочу» ребенка и «нельзя» взрослого. Ребенок стремится действовать самостоятельно, вести себя «как взрослый». Однако современный мир слишком сложен, и прямое, непосредственное участие ребенка в большинстве видов труда, учитывая реальный уровень его развития, невозможно. Противоречие разрешается в особом типе деятельности дошкольника — в игре. Игровое действие свободно от обязательных способов действия, оно носит символический характер. В сюжетно-ролевой игре, характерной для дошкольного детства, ребенок берет на себя роль другого (чаще всего взрослого) и моделирует его действия, проигрывает эту воображаемую ситуацию [1].

Игра имеет социально-историческое происхождение. В первобытном родовом обществе, где ребенок был прямо приобщен к труду взрослых, ролевые игры отсутствовали. По данным этнографических исследований, в примитивных культурах дети лишь иногда в игровом плане воспроизводят некоторые сферы жизни взрослых, те, что для них недоступны («отдых», «секс»). Игра выполняет функцию преодоления разрыва межпоколенной связи, передачи межпоколенного опыта. В историческом прошлом человечества игра, прежде всего, выполняла социализирующую функцию, помогая освоить четко очерченное поле «готовых» смыслов деятельности. В современном сложном обществе смыслы и мотивы деятельности взрослых не самоочевидны. Происходит расширение функций игры: в игре происходит

«проблематизация» нормативных образов взрослости, разворачивается активное экспериментирование с образами социальных отношений [1].

Дошкольное детство, охватывающее первые семь лет жизни человека — от рождения до поступления в школу, — является начальным, очень коротким, НО чрезвычайно важным и ответственным ее периодом. Именно в это время психическое развитие идет как никогда бурно и стремительно, а приобретения оказываются чрезвычайно значимыми для его дальнейшего хода. Ребенок превращается в относительно самостоятельную, социально активную личность, в субъекта общения и деятельности. Он осваивает разнообразные виды деятельности, у него закладываются основы самосознания и мировоззрения, зарождаются психические свойства и качества личности, интенсивно развиваются эмоционально-волевые, познавательные процессы. Поэтому дошкольный возраст требует к себе особого внимания со стороны взрослых: родителей, педагогов, воспитателей, психологов. Именно в это время педагог находится с ребенком в самых близких отношениях, принимает в его развитии самое деятельное участие [4].

Уже в раннем возрасте у детей можно заметить самое первое проявление способностей - склонность к какому-либо виду деятельности. Выполняя ее, ребенок испытывает радость, удовольствие. Чем больше малыш занимается этим видом деятельности, тем больше ему хочется это делать, ему интересен не результат, а сам процесс. Ребенку нравится не нарисовать картинку, а рисовать; не построить домик, а строить его. И все-таки наиболее интенсивно и ярко способности начинают развиваться с 3-4 лет, а в раннем детстве закладываются общие предпосылки их становления. Так, за первые три года жизни ребенок осваивает основные движения и предметные действия, у него формируется активная речь. Перечисленные достижения раннего детства продолжают развиваться в дошкольном возрасте. Общие способности составляют две группы - познавательные и практические. Формирование познавательных включено в становление образных форм познания действительности: восприятие, образную память, наглядно-образное

мышление, воображение, т. е. в создание образного фундамента интеллекта [8].

Все дошкольники рисуют, поют, танцуют. Но почему же постепенно к концу младшего школьного возраста дети перестают этим заниматься? Одна из причин состоит в следующем. Всякая деятельность требует определенных технических умений и навыков, только тогда можно достичь оригинального результата, если освоил их. Дети, не владея соответствующими навыками и умениями, видят низкое качество своей продукции и теряют интерес к деятельности [8].

Известный психолог Н.С.Лейтес указал на два важнейших свойства одаренного ребенка. Это - активность и саморегуляция. Малыш отличается неумной работоспособностью, которую взрослый должен не только поддержать, но и направить в соответствующее русло, развивая познавательные интересы и склонности. Любая деятельность требует умения ставить ее цели, регулировать и контролировать свое поведение, а также способность к волевому усилию. Ребенок должен научиться доводить начатое дело до конца, достигать результата, несмотря на трудности. Важнейшее личностное качество, которое следует сформировать у малыша, - трудолюбие [8].

В общении с одаренными, способными детьми важна правильная позиция взрослого. С одной стороны, взрослым зачастую не нравится обостренное любопытство детей, их стремление обсуждать «взрослые темы», критическое отношение к родителям и воспитателям, когда они не могут ответить на вопросы ребенка. А с другой стороны, одаренные дети требуют повышенного внимания взрослых, ведь они смотрят на них как на источник разнообразных знаний, эрудитов, которые знают ответы на все вопросы. И, наконец, с третьей стороны, именно взрослые формируют у ребенка оценку, отношение к своим способностям, к достигаемым в деятельности результатам. Поэтому в общении с одаренным ребенком взрослому следует проявлять терпение к странным на его взгляд идеям малыша, проявлять сочувствие к

неудачам, стараться отвечать на все его вопросы, предоставлять максимальную самостоятельность и возможность заниматься интересующим делом. И в то же время следует помнить, что одаренный ребенок все-таки характеризуется теми же возрастными показателями, что и обычный. Поэтому ему необходимо предоставить время для игры, дошкольных видов деятельности, помочь избежать преждевременного одностороннего взросления [8].

Трудности у таких детей проявляются не только в отношениях со взрослыми, но и в отношениях со сверстниками. Общение с ровесниками оказывается для них не всегда интересным, поскольку их умственное развитие значительно опережает развитие последних. Старшие же дети считают их маленькими. Взрослый должен найти для одаренного ребенка сверстника примерно такого же уровня психологического развития [8].

Ведущей деятельностью в младшем дошкольном возрасте и первичной деятельностью в старшем дошкольном возрасте является игровая деятельность. При этом познавательная деятельность ребятшек среднего и, особенно, старшего дошкольного возраста является очень существенным компонентом активности детей. Ведущая деятельность дошкольников выступает в качестве комплексного взаимодействия, является системным общением [15].

Общение является основой совместной деятельности учительницы и ребят младшего школьного возраста. Ведущая деятельность в младшем школьном возрасте — это учебная деятельность. Имеющая высокую значимость уже в старшем дошкольном возрасте, учебная деятельность исподволь захватывает познавательно-мотивационные позиции в психике развивающейся личности старших дошкольников и активно-поступательно становится доминирующей деятельностью младших школьников. Основные характеристики учебной деятельности следующие: результативность, обязательность, произвольность [15].

Социальное взаимодействие предполагает в своей основе изменение социального опыта, несущее в себе позитивное обогащение в эмоционально-нравственной, интеллектуально-волевой, действенно-практической сферах жизнедеятельности субъектов социального пространства. Множество социальных проблем обрушивается на классных руководителей, психологов, социальных педагогов, родителей, да и самих обучающихся, стремящихся стать полноправными гражданами, тружениками, семьянинами. Так кураторами, классными руководителями, педагогами по физической культуре, педагогами по изобразительному искусству и другими учителями-предметниками, педагогами-психологами, социальными педагогами в процессе организации учебно-воспитательной и коррекционно-развивающей работы уделяется большое внимание организации занятий, на которых осуществляется развитие интереса к самостоятельной жизни, формирование мотивации учебной и производственной деятельности, необходимого уровня притязаний, позитивной, адекватной самооценки, развитие креативных способностей, стимулирование механизмов самопознания, самосовершенствования и самореализации в процессе социально и профессионально обусловленных субъект-объектных и субъект-субъектных отношений [2].

Под самореализацией будем понимать – процесс и результат постановки и достижения цели ведущей деятельности и общения в системе антрополого обусловленных противоречий, задач, дилемм, проблем, системно выявляющих, трансформирующих и конденсирующих достижения как одного единственного человека, так и культуры в различных ее уникальных единицах и целом конгломерате явлений, функций, процессов, тенденций, закономерностей, законов, положений, теорий, практик и прочих феноменологических аспектов познания и преобразования среды и человека в среде микро-, мезо-, макро- и мегамишштабах [2].

Рассмотрим оценку уровня физического развития для детей 4 лет (Н.А.Ноткина, Л.И.Казьмина, Н.Н.Бойнович)

#### Задание для детей 4 лет

1-е задание – на оценку функции равновесия.

Исходное положение: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки – вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

2-е задание – на оценку координации («Пальчик с носиком здороваются»)

После предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой руки: а) кончика носа; б) мочки левого уха. Задание повторяется в той же последовательности и для другой руки. Если ребенок допускает неточности (дотрагивается до середины или верхней части носа, уха), это свидетельствует о незрелости его координационных механизмов и несоответствии возрастной норме развития.

3-е задание – на оценку тонкой моторики рук («Уложи монетки в коробку»).

На стол ставится картонная коробка размером 10х10 см. перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет (диаметром 2 см). По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 секунд, для второй руки 20 секунд.

4-е задание – на оценку моторики пальцев рук («Нарисуй пальчиками кружочки»).

В течение 10 секунд указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера, но одинаковые для обеих рук, в противоположных направлениях. Задание не выполнено, если ребенок осуществляет вращение одновременно в одну сторону или делает круги разной величины.

5-е задание – на оценку механизмов автоматизации движений ведущей руки («Давай здороваемся»).

Взрослый предлагает ребенку протянуть руку для приветствия (поздороваться) сначала правую руку, затем левую руку, затем обе руки. При этом следует отметить наличие лишних движений (сжатие кисти противоположной руки, приподнимание плеч, сокращение мышц лица, открывание рта и др.), которые указывают на низкий уровень коррекции произвольных действий [5].

Всё программирование тренировочного процесса должно основываться на фундаментальном положении о приоритете психики как изначальном осознанном или неосознанном управляющем начале абсолютно всей практической деятельности человека. Тело человека без управления мозгом в своих движениях абсолютно не самостоятельно. Все адаптивные изменения в организме человека происходят вначале на уровне психики, и именно она определяет механизм регуляции приспособительных процессов достижения, адекватных требованиям спортивной нагрузки. И произойдут ли они, и на достаточном ли уровне, от самых глубинных обменных, до проявленных поведенческих, всё зависит от психики конкретного человека, потому как и определяет, и управляет любыми изменениями в организме человека его психика [6].

Чтобы юного футболиста чему-то научить, нужно взаимодействовать именно с его психикой, а не с физическим телом. Следует фокусировать внимание на работе мышц через осознание того, что мышцы выполняют команды, посылаемые мозгом. Мышцы не способны учиться, в отличие от мозга. Неверно рассуждать, что игроки будут лучше играть, если у них увеличится объём лёгких, или лучше играть головой, если возрастает сила мышц ног [6].

Особенности развития психических процессов ребенка в дошкольном детстве характеризуются рядом принципов (В. П. Зинченко), которые необходимо учитывать при проектировании технологий воспитания, обучения

и развития дошкольников, при организации исследования проблем современного детства. К ним относятся такие принципы, как:

- творческий характер развития, проявляющийся в порождении ребенком знаков, символов, когда он уже с младенчества выступает субъектом культуры;

- ведущая роль социокультурного контекста развития, по-разному проявляющаяся в разных периодах детства и влияющая на овладение ребенком простейшими орудиями и предметами, мимику и жесты, картину мира, характер деятельности и поведения;

- особая значимость сенситивных периодов развития (разных для разных возрастов), то есть периодов, наиболее чувствительных к осознанию, усвоению и реализации норм, форм, условий человеческой жизнедеятельности (языка, способов общения, способов продуктивной деятельности и др.) [7].

Младший дошкольный возраст (3–4 года). На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!». Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет. Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости — он может сопереживать другому ребенку [7].

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.) [7].

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребенка — носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к

развитию игры. Дети овладевают способами игровой деятельности — игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Ребенок 3—4 лет охотно подражает показываемым ему игровым действиям [7].

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДООУ и семьи нами в детском саду используются разнообразные формы работы: показ образовательной деятельности (занятий) для родителей, выставки литературы, наглядного материала, рисунков. Родители не только наблюдают, но и становятся активными участниками спортивных развлечений, игр «Здоровый образ жизни», «Что? Где? Когда?», праздников «Дошкольная олимпиада», «Семейные старты», разрабатывают маршруты выходного дня. Чтобы лучше узнать взгляды каждой семьи на физическое воспитание, на отношение к здоровому образу жизни, проводится анкетирование. Педагоги детского сада выпускают памятки «Как сохранить здоровье», «Нет — наркотикам!», «Что мы знаем о табаке», «О вредных привычках». Размещают информацию в родительских уголках, («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Здоровый образ жизни формируем с детства» и т.д.) [9].

Необходимый подбор игр для уроков физической культуры определяется программой. Однако на уроке и, особенно во внеклассной работе можно использовать самые разнообразные подвижные игры, составленные самостоятельно или взятые из методической литературы, если они отвечают решению поставленных задач. Чтобы удачно подобрать игру и на хорошем педагогическом уровне ее провести, важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития [10].

Навыки игры в футбол можно и нужно воспитывать в раннем детском возрасте [11].

Популярность футбола можно объяснить доступностью. Для игры необходим только мяч и место для игры. Изучением методики игры в футбол

и воспитанием физических качеств футболистов занимались: Б.А.Аркадьев, В.М.Биткин, В.В.Газзаев, Г.Д.Качалин, А.П.Кочетков, В.В.Понедельник, Н.П.Симонян, А.И.Ибриев и другие [21].

Обучение мини-футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников. Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в мини-футбол и сопряженные с ними физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и развития психических функций дошкольника. Игра в мини – футбол – творческая деятельность, в которой проявляется необходимость найти решение двигательной задачи [30].

Целью образования дошкольников в области физической культуры является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями [42].

Завершая параграф 1.2 «Психологические аспекты дошкольника» можно сделать следующие выводы:

1. Всё программирование тренировочного процесса должно основываться на фундаментальном положении о приоритете психики как изначальном осознанном или неосознанном управляющем начале абсолютно всей практической деятельности человека.

2. Ведущей деятельностью в младшем дошкольном возрасте и первичной деятельностью в старшем дошкольном возрасте является игровая деятельность.

3. Дошкольное детство, охватывающее первые семь лет жизни человека — от рождения до поступления в школу, — является начальным, очень коротким, НО чрезвычайно важным и ответственным ее периодом.

Именно в это время психическое развитие идет как никогда бурно и стремительно, а приобретения оказываются чрезвычайно значимыми для его дальнейшего хода.

4. Целью образования дошкольников в области физической культуры является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

### **1.3 Формирование ЗОЖ у дошкольника**

Модернизация образования на всех уровнях требует нового подхода к педагогической деятельности. Сегодня основной целью физического образования является обеспечение гармоничного развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью.

Особое место занимает укрепление здоровья дошкольников. Здоровье перестало быть личным делом человека, а стало категорией социальной и экономической. Государство в «Законе об образовании» закрепило приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека. ДОО создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья детей [22].

Выполнение заданий в проблемных ситуациях и специально подобранных дидактических играх формирует у дошкольников умение осмысленно выбирать движения, что стимулирует развитие творческого мышления, умения самостоятельно организовывать двигательную-игровую деятельность [23].

Традиционно целью физического воспитания детей дошкольного возраста является всесторонность и гармоничность развития, предполагающая обеспечение полноценного физического, всестороннего психического развития. Гармоничное развитие личности – ведущая цель системы отечественного образования и воспитания, направляющая ее на создание

условий для всестороннего целостного непротиворечивого развития личности учащегося [Безрукова, 2000] [24].

На сегодняшний день достаточно остро стоит проблема низкой психологической мотивации юных спортсменов. А для начала занятия спортом мотив является важным фактором. Мотив - динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость [27].

Рассмотрим основные мотивы занятия спортом юных спортсменов до 11 лет:

- получение удовольствия от процесса;
- повышение мастерства;
- выполнение того, в чем я силен (сильна);
- приятное чувство возбуждения, обусловленное соревновательной деятельностью;
- желание овладеть новыми умениями и навыками;
- возможность посоревноваться;
- желание выступать на более высоком уровне;
- обретение новых друзей.

На это следует обратить внимание тренеру для более успешного мотивирования детей [27].

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Наше будущее – это наши дети [32].

Ребёнок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования [32].

Формирование потребности в здоровом образе жизни должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребенка [32].

Большую роль во всестороннем развитии детей дошкольного возраста занимают элементы спортивных игр и спортивные упражнения. Овладение всеми видами спортивных игр и упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

Использование в дошкольном возрасте игр с элементами спорта, как средства и формы организации физического воспитания, обеспечивает единство личностного, физического и психического развития ребёнка, создаёт условия для гуманизации педагогического процесса, превращает ребёнка из объекта социально – педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к совершенствованию. Обучение этим играм обеспечивает всем детям равные права в овладении ценностями физической культуры и каждому ребёнку право выбора, представляет возможности для проявления личных интересов и способностей. Достичь этих результатов возможно при условии ненасильственного стимулирования моторного развития [33].

О необходимости физического воспитания личности написано немало. Занятия физической культурой влияют на все стороны развития личности: развиваются не только физические, но личностные навыки, что способствует дальнейшему росту гармоничной личности [44].

Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет наиболее успешным, если:

- определено содержание понятия «здоровый образ жизни», включающего как биологические и социальные представления, так и экологические и раскрывающего зависимость здорового образа жизни от состояния окружающей экологической среды;
- спроектирована педагогическая технология, включающая формы, методы, условия, принципы, этапы формирования представлений о здоровом

образе жизни: «здоровье» и «образ жизни человека», «зависимость здоровья и образа жизни от состояния окружающей социальной и экологической среды», «здоровый образ жизни – основа сохранения и укрепления здоровья» – и диагностику определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни;

- разработана модель взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса, предполагающая подготовку педагогов к решению задач формирования у детей здорового образа жизни, к методическо-просветительской работе с родителями, – и непосредственное воздействие педагогов и родителей на детей.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- занятия физкультурой, прогулки;
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
- бережное отношение к окружающей среде, к природе;
- медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций;
- формирование понятия «не вреди себе сам».

Основные условия развития ЗОЖ:

1. Гигиенически организованная социальная среда обитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении является первым и основным условием Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс»

Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития у него потребности в здоровом образе жизни. Учитывая, что значительную часть своей жизни ребенок находится в дошкольном учреждении, оно в силу

специфики своей деятельности и возможностей несет большую, чем родители, ответственность за возникновение и развитие этой потребности.

2. Вторым условием формирования у детей потребности в здоровом образе жизни является овладение системой понятий о своем организме, здоровье и здоровом образе жизни. Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребенка формируется также на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях, о том, что для здоровья вредно, а что полезно. Например, вредно не чистить зубы, не стричь ногти, не заниматься гимнастикой. Эти знания дети приобретают на специальных занятиях – ОБЖ.

3. Третьим условием формирования позиции созидателя своего здоровья является реализация принципа резонанса при организации физического воспитания детей. Сущность его заключается в создании взрослыми бесчисленных ситуаций для бесконечного проявления детьми своих растущих физических возможностей.

Принимая во внимание, что состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребенка, успешность его социализации, формирование его полноценного физического и психического статуса на всех последующих этапах развития и учитывая, что задача сохранения и укрепления здоровья детей является одной из самых актуальных поэтому целью данной работы является:

- Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих. Задачами работы являются:

- сформировать у детей адекватное представление об окружающем человеке (о строении собственного тела);
- помочь ребенку создать целостное представление о своем теле,
- осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека

- формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- привить навыки профилактики и гигиены, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;
- формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности [45].

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом [50].

Завершая параграф 1.3. «Формирование ЗОЖ у дошкольника» можно сделать следующие выводы:

1. Выполнение заданий в проблемных ситуациях и специально подобранных дидактических играх формирует у дошкольников умение осмысленно выбирать движения, что стимулирует развитие творческого мышления, умения самостоятельно организовывать двигательно-игровую деятельность.

2. Ребёнок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования.

3. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ**

### **2.1. Организация исследований**

1 этап – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «повышение результативности занятий по физической культуре детей дошкольного возраста элементами футбола». За период обучения нами было собрано и проанализировано 51 литературный источник.

2 этап – в период с октября по апрель 2025 года нами было проведено анкетирование с целью выяснения точки зрения родителей о том, нужно ли ребёнку заниматься в спортивной секции в дошкольном возрасте. В анкетировании приняли участие 100 респондентов, чьи дети посещают Детский сад №26. В сумме было заполнено 100 анкет.

3 этап – на этом этапе для повышения интереса детей дошкольного возраста к игре «футбол» нами был проведен педагогический эксперимент с целью всестороннего физического развития дошкольников и удовлетворения их двигательной активности по средствам применения игр и упражнений с элементами футбола, который проходил в детском саду). В эксперименте принимали участие 21 ребенок в возрасте от 5 до 6 лет. Пол участников в данном эксперименте не учитывался.

Нами были разработаны и внедрены занятия по физической культуре с применением элементов из вида спорта «футбол». Структура занятия была стандартной и состояла из подготовительной, основной и заключительной частей.

4 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

## 2.2. Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с повышением результативности занятий по физической культуре детей дошкольного возраста элементами футбола.

Нами по теме «Повышение результативности занятий по физической культуре детей дошкольного возраста элементами футбола» было набрано 51 литературных источников. Все литературные источники были распределены по 3 вопросам: 1. Мини – футбол и его влияние на ребенка; 2. Психологические аспекты дошкольника; 3. Формирование ЗОЖ у дошкольника. Наибольшее количество источников было обнаружено по вопросу мини – футбол и его влияние на ребенка. Меньше всего источников по вопросу формирование ЗОЖ у дошкольника.

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами был проведен социологический опрос в виде анкетирования с целью выяснения точки зрения родителей о том, нужно ли ребёнку заниматься в спортивной секции в дошкольном возрасте.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Педагогический эксперимент был проведен с целью всестороннего физического развития дошкольников и удовлетворения их двигательной активности по средствам применения игр и упражнений с элементами футбола.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по  $t$  – критерию Стьюдента.

### **ГЛАВА 3. ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА**

#### **3.1. Оценка эффективности применение упражнений с элементами футбола у дошкольников для повышения результативности занятий по физической культуре**

Игра является ведущей деятельностью ребенка-дошкольника. Организуя любую — групповую, подгрупповую, индивидуальную — форму непосредственно образовательной деятельности, необходимо предусмотреть использование в ней подвижных игр. Игры следует выбирать с учетом следующих критериев: содержание игры, ее сложность, степень ее подвижности, психофизические качества участников, их возраст.

Педагогический эксперимент был проведен с целью всестороннего физического развития дошкольников и удовлетворения их двигательной активности по средствам применения игр и упражнений с элементами футбола.

Педагогический эксперимент проходил в детском саду №26 в котором принял участие 21 ребенок в возрасте от 5 до 6 лет. Участники экспериментальной группы занимались 3 раза в неделю по 20 минут по разработанному нами плану.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 2 месяца. Нами были разработаны и внедрены занятия по физической культуре с применением элементов из вида спорта «футбол». Структура занятия была

стандартной и состояла из подготовительной, основной и заключительной частей.

**Подготовительная часть** занятий длилась 4 минуты и состояла из простых упражнений на все группы мышц для подготовки организма детей к предстоящей активной работе и включала в себя такие упражнения как:

- построение в шеренгу;
- упражнение на внимание «Зайки»;
- перестроение в колонну. Ходьба по одному на пятках, на носках;
- бег в одну сторону, по сигналу разворот на 180°;
- восстановление дыхания;
- коррекционное упражнение в ходьбе «Морковки»;
- гномы и великаны и т.д.

**Основная часть** занятия была разделена на две части (8 минут ОФП и 5 минут игры с мячом). Она состояла из следующих упражнений:

**ОФП:**

- поворот головой влево, вправо;
- наклон вперед;
- махи вперед, назад;
- наклон вправо, влево;
- присед;

**ИГРЫ С МЯЧОМ:**

- касание мяча внутренней стороной стопы;
- касание мяча внешней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внешней стороной стопы;
- обведение конуса внешней стороной стопы;
- подвижные игры с мячом.

**Заключительная часть** занятий занимала 3 минуты и включала в себя следующие упражнения:

- игра «морская фигура»;

- загадки про футбол;
- четверостишья про футбол;
- игра «найдем птичку»;
- дыхательная гимнастика;
- игра «карлики и великаны» и т.д.

Таблица 1 – Структура и содержание занятий во физической культуре для детей 2-4 лет с применением элементов футбола

| Структура                      | Содержание                                                                                                                      |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная часть - 4 мин | Простые упражнения на все группы мышц.                                                                                          |
| Основная часть – 8+5 мин       | Общая физическая подготовка и освоение базовых двигательных действий.<br><br>2. Упражнения и игры с мячом с элементами футбола. |
| Заключительная часть – 3 мин   | Упражнения и игры на восстановление организма                                                                                   |

В начале и конце педагогического эксперимента были проведены следующие контрольные упражнения:

- Бег 10 м (с);
- Прыжок в длину с места (см);
- Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см);
- Змейка с одним конусом с ведением мяча (сек).

Перед началом педагогического эксперимента нами было проведено контрольное тестирование участников экспериментальной группы. Из приведенных данных в таблицах по сдаче нормативов видно, что по исходным данным результаты до и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе практически равны.

Таблица 2 – Результаты контрольного тестирования в экспериментальной группе до проведения педагогического эксперимента

| Участники        | Бег 10 м (сек) | Прыжок в длину с места (см) | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см) | Змейка с одним конусом с ведением мяча (сек) |
|------------------|----------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Анастасия        | 3,2            | 45                          | 110                                                  | 38,2                                         |
| Анатолий         | 3,1            | 47                          | 119                                                  | 37,5                                         |
| Иван             | 3              | 47                          | 120                                                  | 38                                           |
| Вероника         | 3,1            | 45                          | 111                                                  | 37,8                                         |
| Владимир         | 2,9            | 47                          | 146                                                  | 39                                           |
| Виктория         | 3              | 47                          | 115                                                  | 38,5                                         |
| Ярослава         | 2,8            | 49                          | 147                                                  | 37,2                                         |
| Марк             | 2,9            | 45                          | 128                                                  | 36,9                                         |
| Теона            | 3              | 48                          | 105                                                  | 39,1                                         |
| Даниил           | 3,3            | 44                          | 117                                                  | 39,5                                         |
| Мира             | 3,1            | 48                          | 108                                                  | 38,6                                         |
| Артем Е.         | 2,9            | 45                          | 129                                                  | 36,9                                         |
| Давид            | 2,9            | 45                          | 132                                                  | 37,1                                         |
| Ева П.           | 3              | 45                          | 100                                                  | 38,9                                         |
| Макар            | 2,8            | 49                          | 154                                                  | 36,7                                         |
| Ева Е.           | 3              | 48                          | 130                                                  | 37,8                                         |
| Валерия М.       | 3,2            | 46                          | 103                                                  | 37,6                                         |
| Артемий          | 3,1            | 45                          | 125                                                  | 37,1                                         |
| Виктор           | 3,2            | 44                          | 123                                                  | 38,1                                         |
| Гордей           | 3,1            | 48                          | 139                                                  | 39,5                                         |
| Артем А.         | 3              | 43                          | 129                                                  | 37,2                                         |
| Среднее значение | 3,17           | 46,19                       | 123,3                                                | 37,9                                         |

Таблица 3 – Результаты контрольного тестирования в экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента

| Участники        | Бег 10м (сек) | Прыжок в длину с места (см) | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см) | Змейка с одним конусом с ведением мяча (сек) |
|------------------|---------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Анастасия        | 2,9           | 47                          | 123                                                  | 37,6                                         |
| Анатолий         | 2,8           | 49                          | 132                                                  | 35,9                                         |
| Иван             | 2,8           | 48                          | 134                                                  | 37,1                                         |
| Вероника         | 2,9           | 48                          | 128                                                  | 38,1                                         |
| Владимир         | 2,6           | 51                          | 162                                                  | 37,6                                         |
| Виктория         | 2,9           | 48                          | 129                                                  | 37,5                                         |
| Ярослава         | 2,6           | 53                          | 175                                                  | 36,1                                         |
| Марк             | 2,8           | 49                          | 146                                                  | 38,7                                         |
| Теона            | 2,9           | 49                          | 120                                                  | 38,5                                         |
| Даниил           | 3,1           | 47                          | 123                                                  | 37,8                                         |
| Мира             | 2,9           | 49                          | 127                                                  | 35,8                                         |
| Артем Е.         | 2,7           | 49                          | 140                                                  | 36                                           |
| Давид            | 2,7           | 50                          | 145                                                  | 36,9                                         |
| Ева П.           | 2,9           | 49                          | 123                                                  | 35,4                                         |
| Макар            | 2,5           | 54                          | 180                                                  | 36,5                                         |
| Ева Е.           | 2,8           | 50                          | 149                                                  | 36,4                                         |
| Валерия М.       | 2,9           | 48                          | 118                                                  | 35,8                                         |
| Артемий          | 2,9           | 46                          | 137                                                  | 37,5                                         |
| Виктор           | 3             | 47                          | 132                                                  | 37,8                                         |
| Гордей           | 3             | 50                          | 148                                                  | 36,4                                         |
| Артем А.         | 2,9           | 46                          | 139                                                  | 36,8                                         |
| Среднее значение | 2,8           | 46,57                       | 138,6                                                | 36,96                                        |

По окончании педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование. Проанализировав данные, мы увидели, что показатели изменений уменьшились, что говорит о повышении результатов сдачи контрольных нормативов.

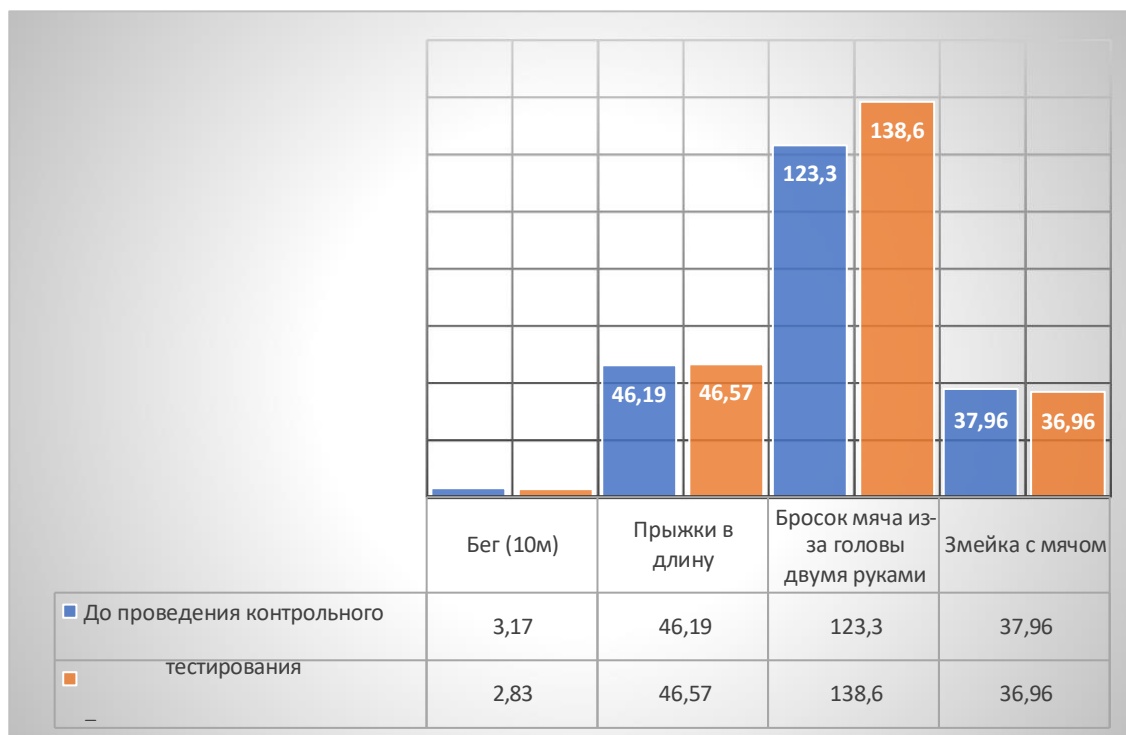


Рисунок 10 – Сравнение результатов контрольного тестирования до и после педагогического эксперимента в экспериментальной группе

Таблица 3 – Статистическая обработка результатов педагогического эксперимента в экспериментальной группе

| Контрольное испытание                 | До эксперимента | После эксперимента | t      | p     |
|---------------------------------------|-----------------|--------------------|--------|-------|
| Бег 10 м                              | 3,17            | 2,83               | 2,53   | <0,05 |
| Прыжок в длину с места                | 46,19           | 46,57              | 0,219  | >0,05 |
| Бросок мяча двумя руками из-за головы | 123,3           | 138,6              | -1,082 | >0,05 |
| Змейка с мячом                        | 37,96           | 36,96              | 1,67   | >0,05 |

Из таблицы 3 мы видим, что результаты в контрольных упражнениях прыжок в длину с места (см), бросок мяча двумя руками из-за головы (см), змейка с одним конусом с ведением мяча после педагогического эксперимента являются недостоверными, а лишь в одном (бег 10 м (сек)) достоверно ( $p < 0,05$ ).

Завершая параграф 3.2. «Применение упражнений с элементами футбола у дошкольников для повышения результативности занятий по физической культуре» можно сделать следующие выводы:

1. После проведения педагогического эксперимента результаты в контрольных упражнениях прыжок в длину с места (см), бросок мяча двумя руками из-за головы (см), змейка с одним конусом с ведением мяча после педагогического эксперимента являются недостоверными, и лишь в одном (бег 10 м (сек)) достоверен ( $p < 0,05$ ).

2. Значительно возрос интерес участников педагогического эксперимента к занятиям по физической культуре с элементами игры «футбол».

3. В разработанном нами комплексе упражнений по физической культуре с элементами вида спорта «футбол» развиваются не только навыки игры в футбол, но также происходит всестороннее развитие детей.

### **3.2. Обоснование использования комплекса упражнений с элементами футбола для улучшения эффективности физической культуры и выявления аспектов ЗОЖ.**

Нами был проведен социологический опрос в виде анкетирования с целью выяснения точки зрения родителей о том, нужно ли ребёнку заниматься в спортивной секции в дошкольном возрасте. В анкетном опросе приняло 100 респондентов, чьи дети посещают дошкольное учреждение.

В самом начале исследования мы решили выявить, хотят ли родители, чтобы ребёнок занимался футболом в детском саду. 72% респондентов ответили да. 28% выбрали вариант нет (рисунок 2).

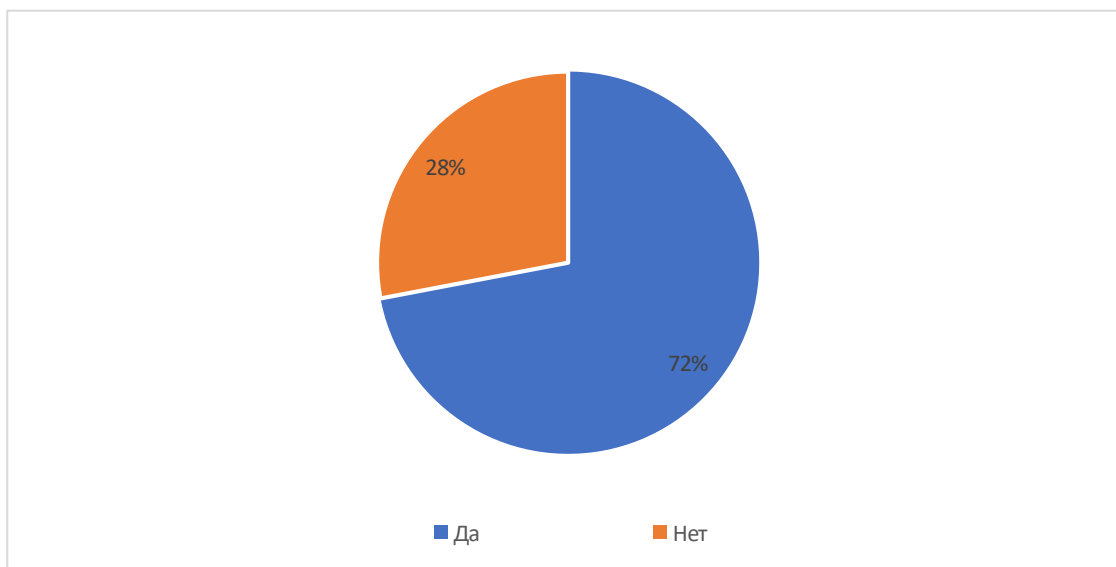


Рисунок 2 – Занятия футболом в детском саду (хотели ли вы?)

Когда мы решили выяснить, какие качества развивает футбол в дошкольном возрасте, ответы были следующие: сила (50%), быстрота (48%), выносливость (54%), ловкость (58%), скорость (40%), работа в команде (44%), коммуникабельность (38%), доброжелательность (26%), определенность (8%), инициативность (18%), лидерские качества (22%), работа в режиме многозадачности (20%), восприимчивость к критике (16%), педантичность (12%), ответственность (32%) (рисунок 3).

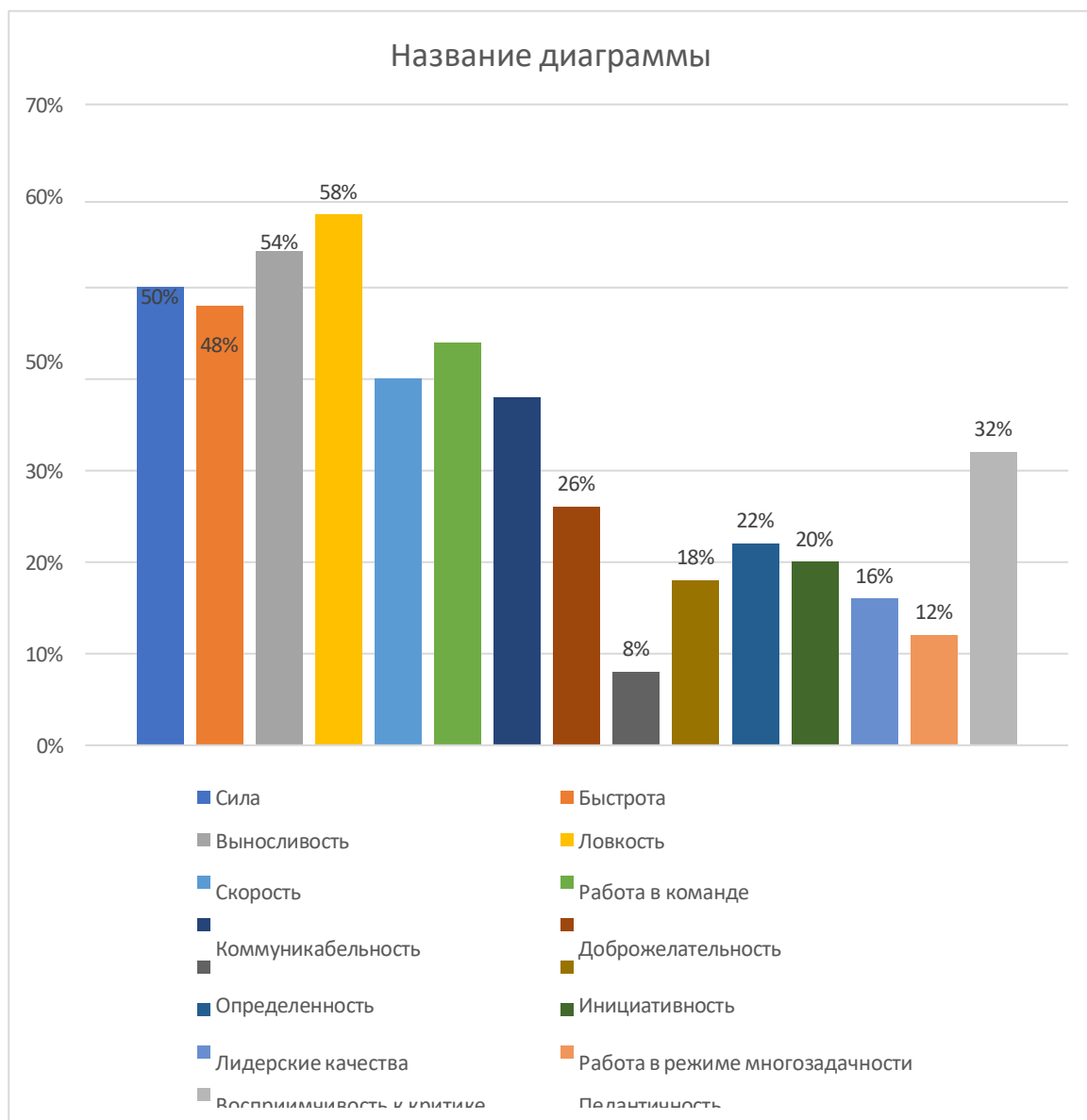


Рисунок 3— качества, которые развивает футбол по мнению респондентов

Большинство респондентов мотивируют ребенка к занятиям спортом тем, что говорят спорт сделает ребенка сильным (44%). Приводят в пример выдающихся спортсменов 22% опрошенных. 20% ставят себя в пример. Поощряют достижения 20%. Чтением книг мотивируют 10%. 14% ответили, что ребенок хочет заниматься сам. 6% никак не мотивируют (рисунок 4).

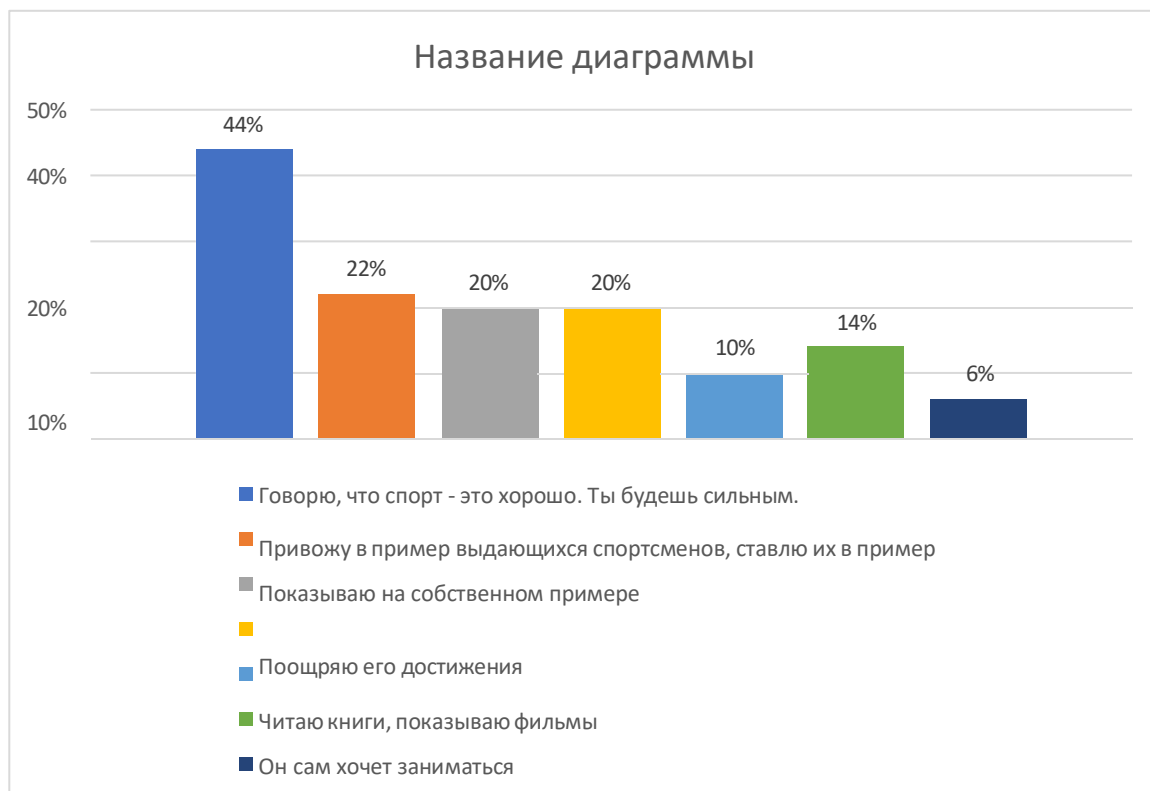


Рисунок 4 – Способы Мотивации детей к занятиям

Из всех опрошенных 94% рассказывает о том, как спорт влияет на человека, 6% выбрали вариант ответа нет (рисунок 5).

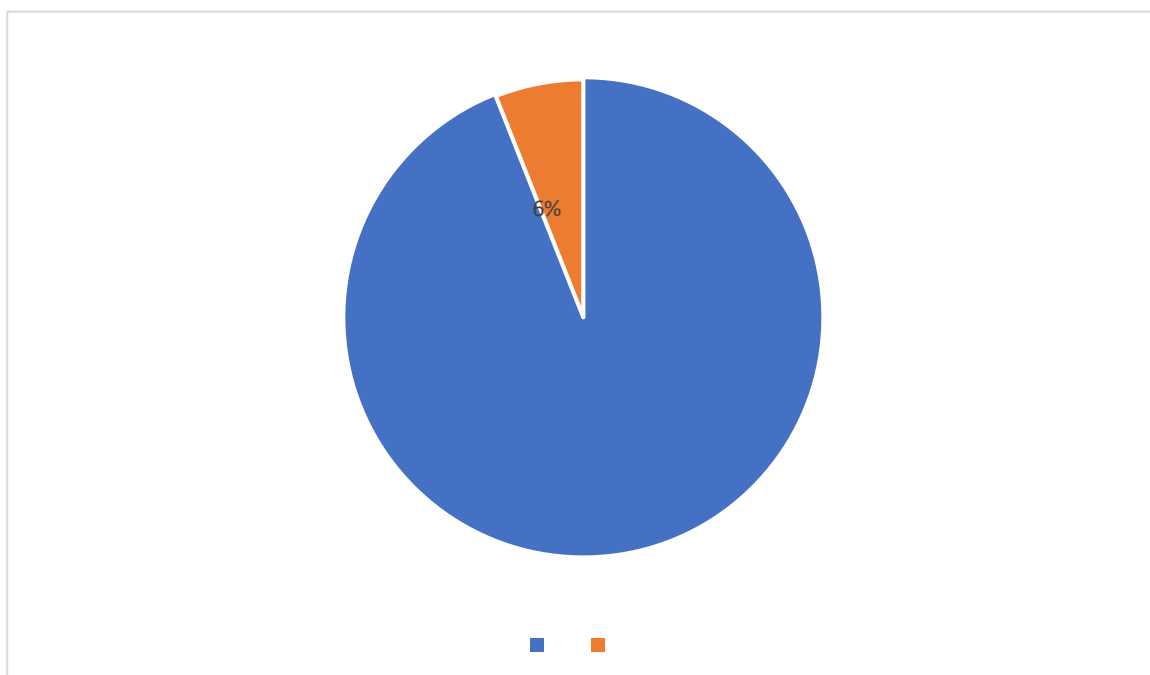


Рисунок 5 – Рассказывают ли родители, как спорт влияет на человека?

Воспитание навыков здорового образа жизни нужно начинать с раннего возраста, респонденты активно занимаются с детьми закаливанием (18%), утренней зарядкой (52%), пешими прогулками (28%), отдых на природе (28%), катание на велосипеде, роликах, лыжах (30%). Лишь 10% опрошенных не ведут активный образ жизни (рисунок 6).

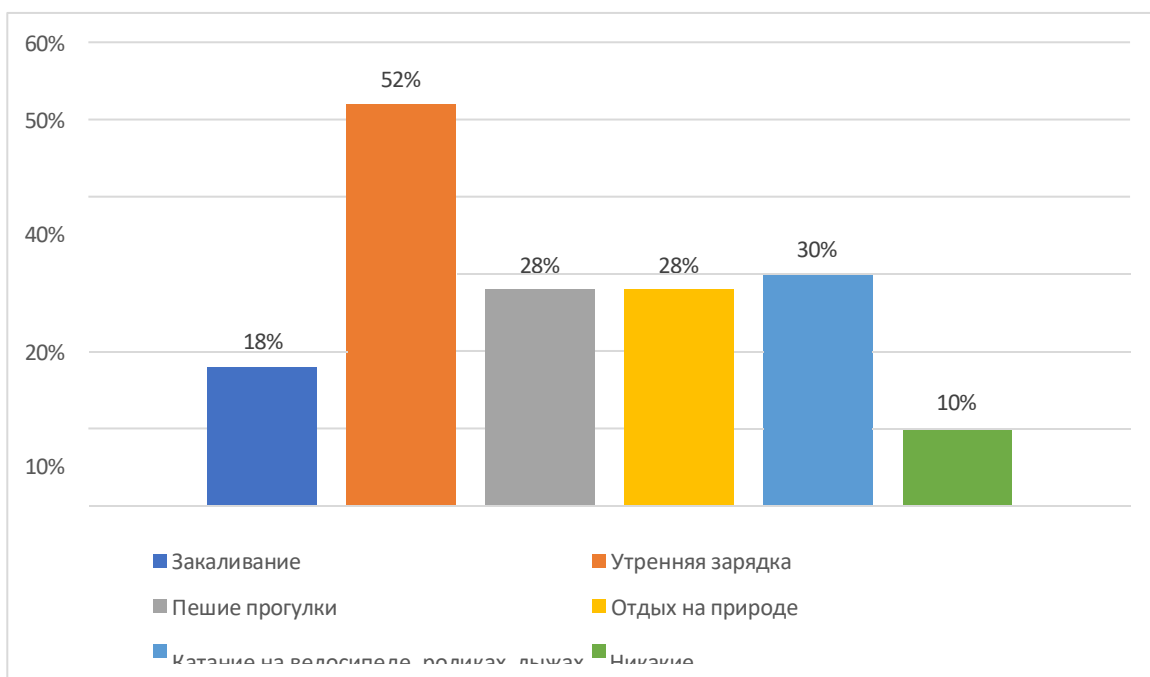


Рисунок 6 – Навыки здорового образа жизни

На сегодняшний день спортом занимаются 24%. 6% - плавание, 2% - велоспорт, 10% - фитнес, 6% - футбол. Не занимаются спортом 76% взрослых (рисунок 7).

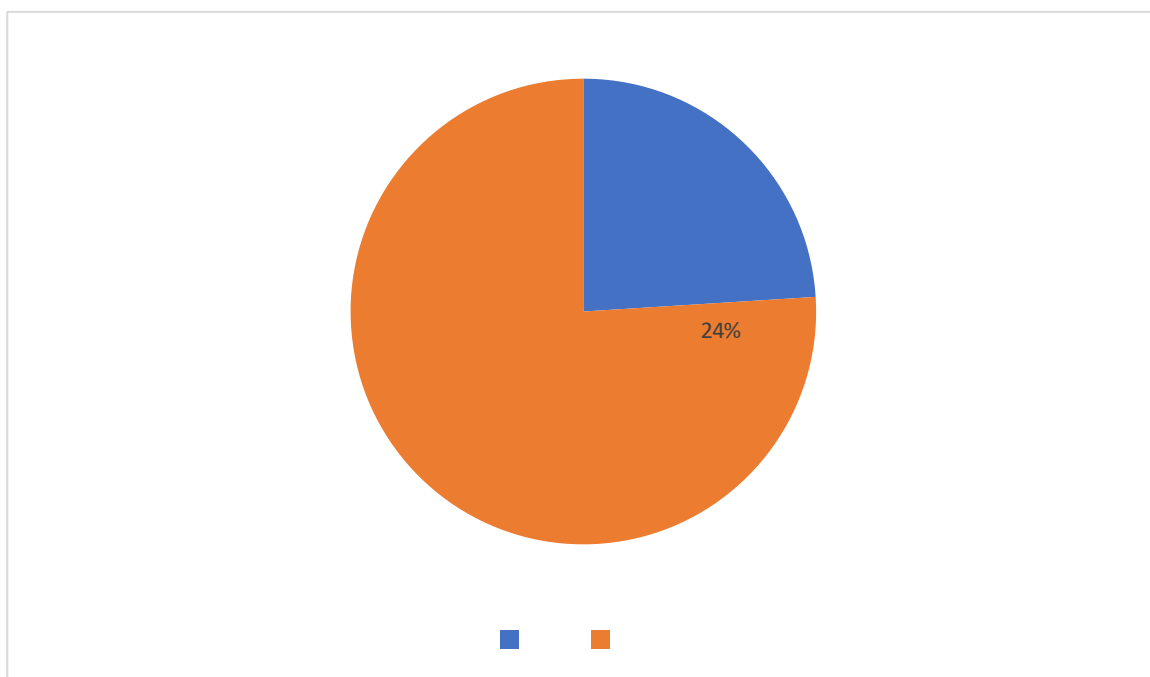


Рисунок 7 – Занятие спортом родителей

У детей, занимающихся в секции, показатели значительно выше 60%. 16% занимается футболом. 10% выбрали гимнастику. 18% плавание. 6% шахматы и борьба. Самбо 2% и танцами занимается 8% (рисунок 8).

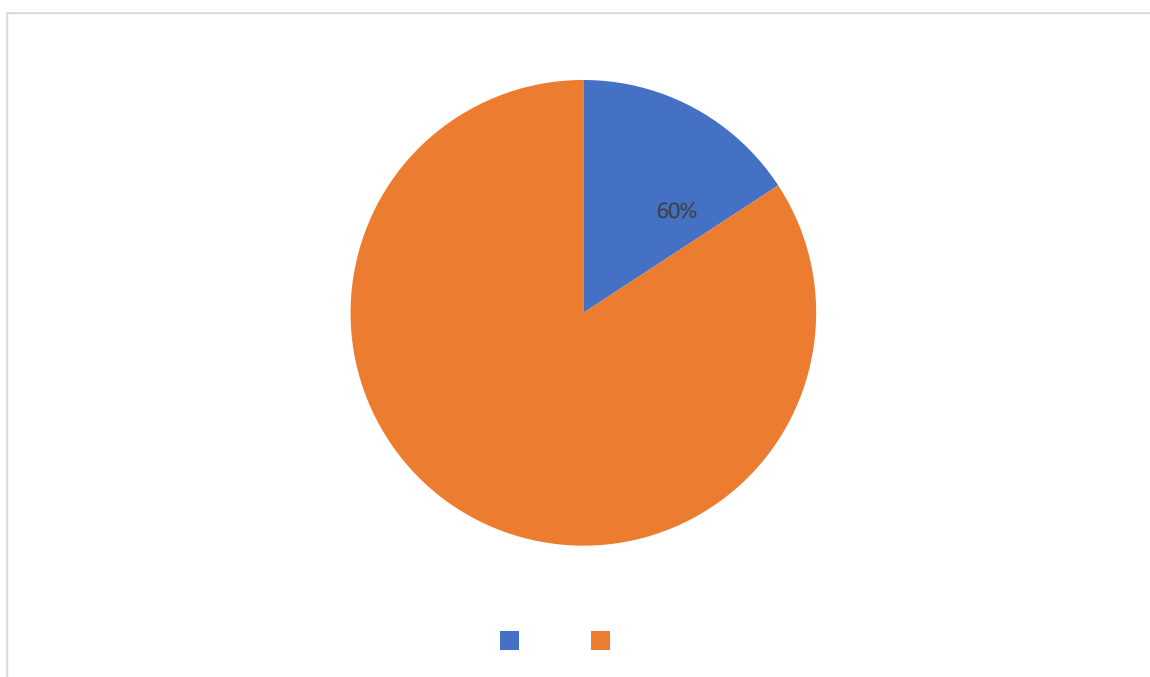


Рисунок 8 – Занимается ли спортом Ваш ребенок?

40% отдали ребёнка на секцию в возрасте 3 лет. 12% в 2 года. 8% в 4 года. 2% в 5 лет (рисунок 9).

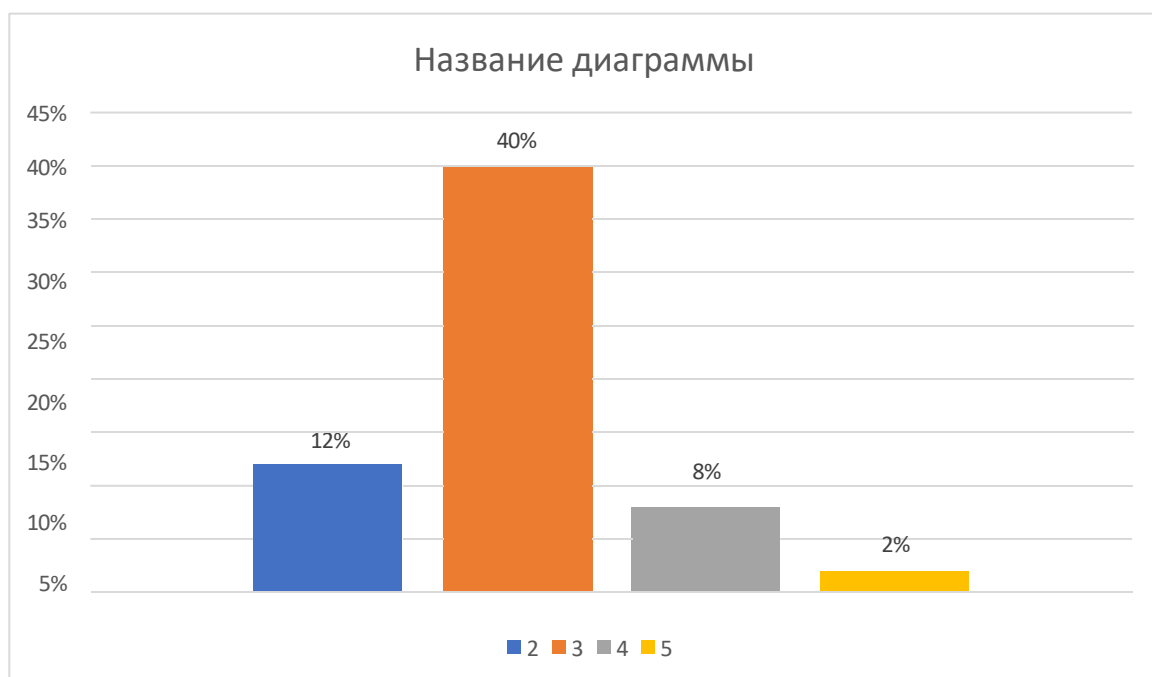


Рисунок 9 – во сколько лет Вы отдали ребенка на секцию?

По мнению родителей, активно проявляют себя на тренировках 50% детей. Выполняют задания по принуждению лишь 12%. Вариант ничего не хочет выполнять выбрало 0% опрошенных (рисунок 10).

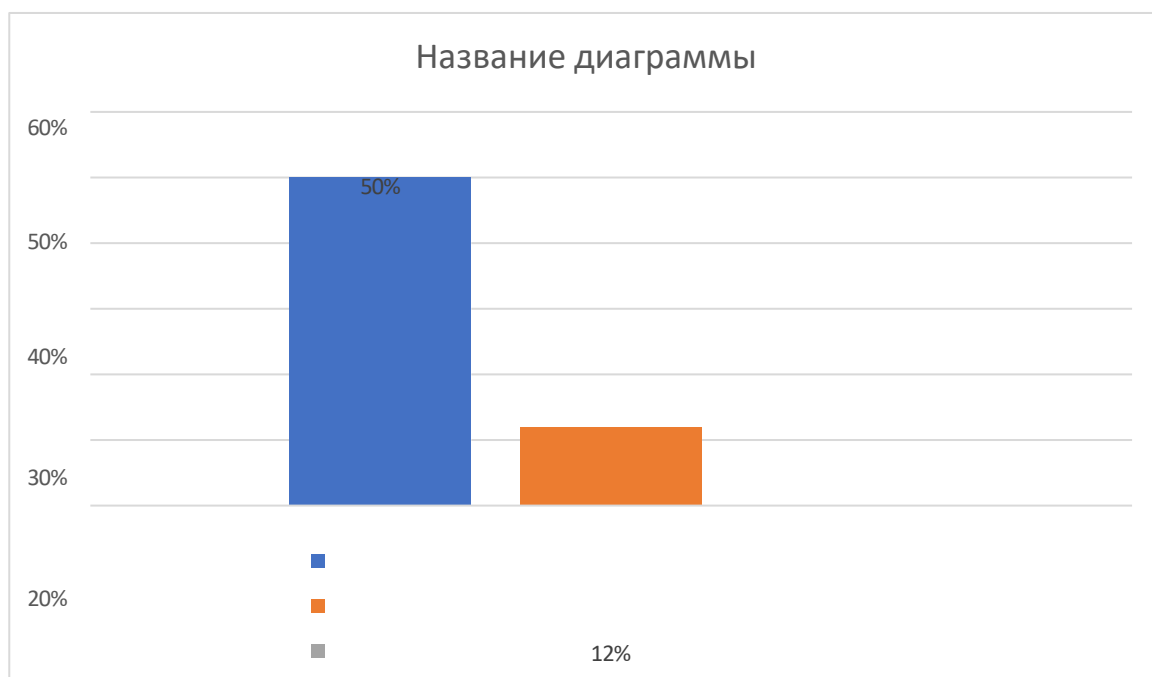


Рисунок 10 – Как ребенок ведет себя на тренировках?

Таким образом, можно сделать вывод, что у респондентов есть понимание о здоровом образе жизни, какие качества развивает футбол в дошкольном возрасте. Больше половины родителей занимаются спортом и основным мотивом служит правильное воспитание здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. В основном категория занимающихся - это дети трех лет. Именно для того, чтобы футбол в детском саду был более популярным и эффективно развивался, нужно больше информировать в СМИ, улучшать организацию спортивной деятельности, приучать к здоровому образу жизни с юных лет.

## ВЫВОДЫ

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, создается фундамент для воспитания физических качеств. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания дошкольных образовательных учреждений. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма, формируют у ребенка разнообразные двигательные умения и навыки. Всё программирование тренировочного процесса должно основываться на фундаментальном положении о приоритете психики как изначальном осознанном или неосознанном управляющем начале абсолютно всей практической деятельности человека.

Ведущей деятельностью в младшем дошкольном возрасте и первичной деятельностью в старшем дошкольном возрасте является игровая деятельность.

Дошкольное детство, охватывающее первые семь лет жизни человека — от рождения до поступления в школу, — является начальным, очень коротким, НО чрезвычайно важным и ответственным ее периодом. Именно в это время психическое развитие идет как никогда бурно и стремительно, а приобретения оказываются чрезвычайно значимыми для его дальнейшего хода. Ребёнок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Выполнение заданий в проблемных ситуациях и специально подобранных дидактических играх формирует у дошкольников умение осмысленно выбирать движения, что стимулирует развитие творческого мышления, умения самостоятельно организовывать двигательную-игровую деятельность.

У родителей, участвующих в анкетном опросе, есть понимание о здоровом образе жизни, какие качества развивает футбол в дошкольном возрасте. Больше половины родителей занимаются спортом и основным мотивом служит правильное воспитание здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Целью образования дошкольников в области физической культуры является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

После проведения педагогического эксперимента результаты в контрольных упражнениях прыжок в длину с места (см), бросок мяча двумя руками из-за головы (см), змейка с одним конусом с ведением мяча после педагогического эксперимента являются недостоверными, и лишь в одном (бег 10 м (сек)) достоверен ( $p < 0,05$ ).

В разработанном нами комплексе занятий по физической культуре с элементами вида спорта «футбол» развиваются не только навыки игры в футбол, но также происходит всестороннее развитие детей.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кагермазова Л.Ц., д.психол.н., профессор кафедры педагогики и психологии ДПО КБГУ/ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ (Психология развития)/ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНИК - С.276.
2. Редакционная коллегия сборника: М.Н. Ахметова, Ю.В. Иванова, К.С. Лактионов, М.Г. Комогорцев, В.В. Ахметова, В.С. Брезгин, А.В. Котляров, А.С. Яхина/ Ответственный редактор: О.А. Шульга/ Сборник Международная научная конференция/ Актуальные вопросы современной педагогики, 2019 г. – С. 180.
3. Р.Р. Сайфутдинов/Возрастные особенности восприятия игры/ст. – С. 86 – 90.
4. Смирнова, Е.О. Игра и произвольность современных дошкольников / Е.О. Смирнова, О.В. Гударева // Вопросы психологии. – 2020. – № 1.
5. Е.В. Бурмистрова, Д.А. Донцов, М.В. Донцова, Н.Ю. Драчёва, С.В. Власова, Е.В. Сухих, Т.В. Лещенко, В.К. Жильцова, С.С. Тишина, В.Д. Шапчиц, Е.О., Пятаков, А.И. Подольский/ Детская возрастная психология: младенчество, раннее детство, дошкольное детство, младший школьный возраст, подростковый возраст. – 2014. №4.
6. Г.А. Урунтаева/ уч. Для студ. Учреждений высш. Проф. образования/ Детская психология/ Москва/ изд. Центр Академия, 2015. – С. 336.
7. Смагулова Елена Николаевна/диагностика физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста, 2017. – с 39.
8. Наумец Е.А., Залойло В.В., Бойченко В.В./ динамика физической подготовленности юных футболистов на этапе начальной подготовки 6- 7 лет. – С. 97 – 106.
9. А. Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева/ Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: уч.для ВУЗов: стандарт третьего

поколения/Под ред. А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцевой. – СПб.: Питер, 2021. – С. 464.

10. Урунтаева Г. А./дошкольная психология/уч.пособие для студ. Сред. Пед. Учеб. Заведений. – 5-е издание., стереотип. – М.:издательский центр Академия, 2001. – С.336.

11. Волошина Л.Н. – доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры дошкольной педагогики и психологии НИУ «БелГУ», Харченко В.К. – доктор филологических наук, профессор кафедры русского языка и русской литературы НИУ «БелГУ»/ Сборник научных статей по материалам IV Международной научно-практической конференции/ 2019г. – Ч. 2. – С 280.

12. Китляр Л.А./игра и возрастные особенности детей. – С. 57 – 61.

13. Бондаренко В.В./ игры для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста элементами футбола, 2018. – С. 6.

14. Лях В.И./ Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – С. 290.

15. Г. П. Петрова, У. Н. Белякова/ Мини-футбол в детском саду. – С. 3.

16. Ефимова Е.А./ О месте подвижных игр в жизни современных детей/ международный научно-иссл.журнал. ч. 4., 2015. - С. 108 – 113.

17. Волошина.Л., О.Галимская/Обогащений двигательного опыта дошкольников в детско-взрослом взаимодействии в спортивных играх/ уч. Физ.вос., 2019. – С. 45 – 50.

18. Зиганшин Н.С./педагогический контроль в повышении эффективности тренировочного процесса юных спортсменов/ст. – С. 59.

19. Минибаев И.И./ Обучение и тренировка – единый пед. Процесс/ ст. – С. 59-60.

20. д.б.н., профессор А.А. Зайцев, к.п.н., доцент Чернова В.Н./Дети, спорт, здоровье (Выпуск 16): Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти

доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова / Под общей редакцией к.п.н., доцента О.М. Бубенковой / - Смоленск: СГАФКСТ, 2020. – С. 190.

21. Сборник статей Международной научно-практической конференции 1 июня 2020 г / сравнительная педагогика и психология и проблемы образования в современном мире: сборник статей Международной научно-практической конференции А.В. Аблѣзгова, Е.В. Петрикова, педагоги дополнительного образования ГБУ ДО БелОЦД(Ю)ТТ г. Белгород, Российская Федерация основные проблемы современной системы образования. С – 206.

22. Фаткуллина Алсу Магсумовна/организация двигательного режима как средство физ.вос.дошкольников, 2020. С – 4.

23. Копченков А.А./оптимизация двигательной активности детей младшего школьного возраста средствами футбола/ ст. международной научной конференции. - С. 285 – 288.

24. Волошина Л.Н., Галимская О.Г./ педагогические средства обогащения двигательного опыта дошкольников. – С. 1 - 10.

25. Батанцев Николай Иванович/Повышение уровня гармонизации физического и умственного развития детей 5-6 лет посредством технико-тактических элементов спортивных игр/ст.т.и м. обучения, 2020. - С. 617 – 624.

26. И.Ю.Литвин/подвижная игра как одно из средств адаптации и социализации младших дошкольников, 2015. – С. 46 – 48.

27. С. Ю. Чегодаева, Ю. А. Лидухен/Подвижные игры с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста/ Подвижные игры и здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста, - С. 83 – 85.

28. Психолог плюс/метод.пособие/ в помощь тренеру по работе с юными спортсменами и их родителями, 2019. – С. 21.

29. И. О. Логинова, О. В. Волкова, И. О. Кононенко, Е. И. Стоянова, О. В. Петряева, И. А. Шереметова, С. В. Грейшак, И. В. Ганюшина/

Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал : материалы V-й Междунар. науч.-практ. конф. (г. Красноярск, 22-23 ноября 2018 г.) / под общ. ред. И. О. Логиновой. – Красноярск : Версо, 2018. – С. 482.

30. Гроголева, О. Ю./ Психология мотивации : учебное пособие / О. Ю. Гроголева. – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2015. – С. 126.

31. Реутова О.В./развитие значимых качеств личности дошкольников посредством обучения игре в мини футбол/ ст. успехи современной науки и образования.2016 № 12. – С. 187 – 189.

32. Алпатова Елизавета Александровна/ семейное воспитание в формировании отношения к ЗОЖ у дошкольников средствами фк и спорта. С 62 – 66.

33. Зотова Т.В./система формирования представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста/реализация профилактических программ в системе работы по формированию зож., ч.3., 2016. – С. 232 – 242.

34. Е.О. Смирнова, О.В. Гударёва/ Состояние игровой деятельности современных дошкольников/ психологич.наука и образование. 2005№2. – С 76 – 86.

35. Сорокина В.Н./ «спортик» (игры с элементами спорта). Программа дополнительного образования в области физического воспитания для детей 5-7 лет/программа. – С. 108 -125.

36. Л.Д.Морозова/теория и методика физ.разв.дошкольников/уч.пособие 2-е изд./Москва, 2019. – С. 16.

37. Замогильнов А.И./Теория и методика фк/уч.пособие, 2017. – С. 284.

38. В.П.Губа., А.В.Лексаков/Теория и методика футбола/уч./изд.советский спорт./Москва, 2013. – С. 536.

39. Николаенко В.В./Технология физ.подготовки юных футболистов/ст., 2015 №5. – С. 78 – 85.

40. В.В.Варюшин/Тренировка юных футболистов/РФС/уч.пособие/изд.физическая культура, 2007. – С. 112.
41. Иренкова К.А./ упражнения с мячом как средство развития координационных способностей дошкольников./ст. – С. 83 – 86.
42. Быков В.С., Коузов А.А./ учет гендерной принадлежности в физическом развитии детей дошкольного возраста. – С. 8.
43. С. О. Филиппова — доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой оздоровительной физической культуры Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена/ Физическое воспитание и развитие дошкольников : учеб.
- Ф534 пособ. для студ. сред. пед. учеб, заведений / [С. О. Филиппова, Т. В. Волосникова, О. А. Каминский и др.; под ред. С. О. Филипповой. — М. : Издательский центр «Академия», 2007. — С. – 224.
44. Кулявина М.Н., Шапиро Ю.А./формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного образа/ст.Здоровьесберегательная деятельность ДОУ. – С. 6.
45. Миночкин А.Ю./формирование познавательной компетентности детей дошкольного возраста по средствам сюжетно-ролевых игр. С 327 – 330.
46. С.В. Курнаков, Н.П. Курнакова/футбол в дошкольном возрасте: плюс или минус/Физкультурное образование Сибири, 2014. – С. 55 – 59.
47. П.А. Лукашов/Футбол для дошкольников/ст. – С. 4.
48. М.С. Полишкис, В.А. Выжгина/Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — С. 254.
50. Сыропятов А.А./школа футбола Алексея Сыропятова «звезда»/дошк.прогр.для детей 4-7 лет., 2005. – С. 25.
51. Урунтаева Г.А./У73 Детская психология: учебник ля студ. учреждений высш. проф. образования/ Г.А. Урунтаева. – М. Издательский центр «Академия», 2013. – 336 с. – (Сер. Бакалавриат).

Анкета для родителей

Возраст ребёнка \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_

1. Хотели бы Вы, чтобы Ваш ребёнок занимался футболом в детском саду?
  - A. Да.
  - B. Нет.
2. По Вашему мнению, какие качества развивает футбол в дошкольном возрасте?
 

|                 |                       |                                    |
|-----------------|-----------------------|------------------------------------|
| A. Сила         | F. Работа в команде   | K. Лидерские качества              |
| B. Быстрота     | G. Коммуникабельность | L. Работа в режиме многозадачности |
| C. Выносливость | H. Доброжелательность | M. Восприимчивость к критике       |
| D. Ловкость     | I. Определенность     | N. Педантичность                   |
| E. Скорость     | J. Инициативность     | O. Ответственность                 |
3. Мотивируете ли Вы ребенка к занятиям спортом?
  - A. Говорю, что спорт – это хорошо. Ты будешь сильным.
  - B. Привожу в пример выдающихся спортсменов, ставлю их в пример.
  - C. Показываю на собственном примере.
  - D. Поощряю его достижения.
  - E. Читаю книги, показываю фильмы.
  - F. Он сам хочет заниматься.
  - G. Никак не мотивирую.
4. Рассказываете ли Вы, как влияет спорт на человека?
  - A. Да.
  - B. Нет.
5. Какие навыки здорового образа жизни Вы воспитываете у своего ребенка?
  - A. Закаливание.
  - B. Утренняя зарядка.
  - C. Пешие прогулки.
  - D. Отдых на природе.
  - E. Катание на велосипеде, роликах, лыжах.
  - F. Никакие.
6. Занимаетесь ли Вы спортом?
  - A. Да, каким? \_\_\_\_\_
  - B. Нет.
7. Занимается ли Ваш ребенок в спортивной секции?
  - A. Да, какой? \_\_\_\_\_
  - B. Нет
8. Во сколько лет Вы отдали ребенка на секцию?
 

|      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| A. 2 | B. 3 | C. 4 | D. 5 |
|------|------|------|------|
9. Как ребенок проявляет себя на тренировках?
  - A. Активно выполняет все задания, проявляет интерес.
  - B. Делает задания, потому что его принуждают.
  - C. Ничего не хочет выполнять.

**Спасибо за ответы!**

# ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ «ФУТБОЛ»

Цель: Вовлечение детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой с элементами игры в футбол.

Дата проведения: 11. 03. 2022

Задачи:

1. Ознакомить с игрой «футбол»
2. Ознакомить с местом проведения занятий по футболу.
3. Показать способы касания мяча.
4. Учебно – тренировочная игра «кошки - мышки»

Оборудование: мячи футбольные по количеству детей, музыкальное сопровождение, синтезатор.

| Части задания       | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дозировка                                                                                    | Методические указания                                                                                                                                                 |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Подготовительная | Построение в шеренгу<br>Упражнение на внимание «Зайки»<br>Наши зайки заплясали,<br>Сели – встали,<br>сели – встали,<br>Ручки, ножки показали,<br>Пальчиками затрясли,<br>И теперь играть пошли!<br>Перестроение в колонну.<br>Ходьба по одному на пятках, на носках.<br>Бег в одну сторону, по сигналу разворот на 180°. | 1. 30 сек.<br><br>2. 30 сек.<br><br><br><br><br><br><br>3. 30 сек.<br><br><br><br>4. 40 сек. | 1. Ровная осанка<br><br>Проверка на внимательность<br><br><br><br><br><br><br>3. Осанка прямая.<br><br><br><br>Внимательность и правильность выполнения. Не обгонять. |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <p>5. Восстановление дыхания.</p> <p>6. Коррекционное упражнение в ходьбе. «Морковки» Зайка ищет тут морковки, В поисках он хмурит бровки, Ну-ка быстро собирай, И зайчонку отдавай!</p> <p>7. Заяц прыгает легко, Прыгает он высоко, До него нам не достать, Но мы будем повторять!</p> <p>8. Гномы и великаны.</p> | <p>5. 15 сек.</p> <p>6. 20 сек.</p> <p>7. 20 сек.</p> <p>8. 20 сек.</p> | <p>5. Ходьба по кругу. Медленный вдох через нос. Выдох ртом.</p> <p>6. В ходьбе, наклон глубже, спина прямая.</p> <p>7. И.П. Полуприсяд. Пальцами рук коснуться полу. Подпрыгнуть вверх и потянуться. Вернуться в И.П.</p> <p>8. В ходьбе. 1 – 4 ходьба в полуприсяду. 5 – 8 ходьба на носочках, руки в верх.</p> |
| 3. Основная | <p>1. И.п. о.с. 1. повернуть голову вправо. 2. прямо. 3. влево. 4. прямо.</p> <p>2. И.п. ноги на ширине плеч, руки перед собой. 1-наклон вперед, вниз, коснуться руками пяток с внутренней стороны. 2-и.п.</p> <p>3. И.п.- о. с. руки на поясе. 1 - поднять правую ногу вперед: 2 – махом отвести</p>                | <p>1. 6 - 8 раз.</p> <p>2. 6 раз.</p> <p>3. 6 раз.</p>                  | <p>1. Выполнение упражнения в умеренном темпе.</p> <p>2. Спина прямая. Темп умеренный.</p> <p>3. Нога прямая. Темп увеличить.</p>                                                                                                                                                                                 |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>назад. 3 -тоже. 4 - и.п. тоже левой.</p> <p>4. И.п. широкая стойка, руки за головой.1-наклон вправо, одновременно руки поднять в верх.2-и.п.3-4 тоже в другую сторону.</p> <p>5. И.п.-о.с.1-присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову.2-и.п.</p> <p>6. 1 – касание мяча внутренней стороной стопы<br/>2 – касание мяча внешней стороной стопы</p> <p>7. Ведение мяча внешней стороной стопы</p> <p>8. Ведение мяча внутренней стороной стопы</p> <p>9. Обведение конуса внешней стороной стопы</p> <p>10. Деление на две команды. Игра в футбол.</p> | <p>4. 4 - 6 раз.</p> <p>5. 6 раз.</p> <p>6. 8 раз.</p> <p>7. 25 сек.</p> <p>8. 25 сек.</p> <p>9. 3 раза.</p> | <p>4. Держать равновесие. Спина прямая.</p> <p>5. Присед ниже. Следить за осанкой.</p> <p>6. Следить за правильностью касания мяча.</p> <p>7. Мяч не опускать далеко. Голову держать прямо.</p> <p>8. Мяч не отпускать далеко. Голову держать прямо.</p> <p>9. Смотреть перед собой. Не опускать голову.</p> <p>10. Деление на команды по 5 – 6 человек.</p> |
| 3. Заключительная | <p>1. «Морская фигура.»<br/>Море волнуется 1,<br/>Море волнуется 2,<br/>Море волнуется 3,<br/>Морская фигура на месте замри.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1. 1 минута                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|  |                        |           |                                                                                                                                                                                                                           |
|--|------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 2. Загадки про футбол. | 2. 2 – 3. | <p>2. 1 - Круглый, большой, ударь и покатиться (мяч)</p> <p>2 – Мячик скачет, но не плачет. Залетел в ворота – гол. Это же игра - ... (футбол)</p> <p>3 – Нужно нам забить в ворота<br/>Непослушный, круглый... (мяч)</p> |
|--|------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|