

## ЗНАКОМСТВО С ФУТБОЛОМ

Мяч по травке шустро скачет  
От ворот и до ворот.  
Бьют ногами — он не плачет.  
Кто игру мне назовёт?  
(ФУТБОЛ)

Футбол это старинная игра. Название его произошло от английских слов - «фут» - ступня, «бол» - мяч. Значит это игра, где играют мячом ногами.

Футбольная игра называется матч, который состоит из двух таймов по 45 минут, между первым и вторым таймами перерыв 15 минут. После перерыва игроки меняются воротами. В футбол играют на поле с травяным покрытием.

В игре принимают участие две команды по 11 человек, и есть еще запасные игроки.

Занятия футболом дадут ребенку отличный фундамент физической подготовки и будут способствовать гармоничному развитию.

### Задачи при обучении дошкольника игре в футбол:

- познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения;
- формировать элементарные для футбола действия с мячом;
- совершенствовать технику ходьбы, бега;
- познакомить детей с условиями игры в футбол, игровым полем, разметкой;
- учить игровому взаимодействию с другими игроками;
- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость;
- учить ориентироваться на игровом пространстве, развивать глазомер, точность;
- формировать потребность и желание играть в футбол;
- воспитывать интерес к действиям с мячом.

### Как выбрать футбольный мяч:

Тренироваться на асфальте нужно с футбольным мячом для жестких покрытий, мяч для зала или газона не подойдет. Футбольный мяч прослужит долго и не потеряет прыгучесть, если использовать его строго по назначению. На нем нельзя прыгать, бить о стену или металлические и острые поверхности.



Мяч должен соответствовать возрасту.

**Уход за мячом:** После каждой тренировки мяч необходимо очистить от грязи и пыли влажной тряпкой и протереть сухой.

Мыть мяч под умеренным напором теплой водой, чтобы она не просочилась внутрь.

### Во время игры:

- нужно избегать большой физической нагрузки без мяча (такая тренировка может вызвать отторжение);
- следует предпочитать естественный газон, чтобы дети избегали травм и больше дышали свежим воздухом.