

ISSN 0321-1401

Дошкільні виховання



6/88

ФУТБОЛ В ДИТЯЧОМУ САДКУ

В. ГРИШИН,
м. Москва

У ВСЬОМУ світі футбол зажив слави короля спортивних ігор, тож не дивно, що йому підкорені й серця наймолодших. Програмою виховання та навчання в дитячому садку у старшій групі передбачено вивчення елементів футболу: прокочування м'яча правою і лівою ногою в заданому напрямку; обведення м'яча навколо предметів, забивання у ворота; ударяння м'ячем об стінку кілька разів підряд; передавання м'яча ногою один одному в парах. У підготовчій групі матеріал поступово ускладнюється: діти вчать передавати м'яч один одному, відбиваючи його правою та лівою ногою, стоячи на місці й у русі (відстань 3—4 м); вести м'яч «змійкою» між розставленими предметами; поцілювати у предмети; забивати м'яч у ворота.

У футбол можна грати як на фізкультурному майданчику (розміри 10—15 м × 20—30 м, висота воріт 1—1,5 м, ширина — до 3 м), так і під час прогулянки до лісу, парку, в замських дитячих садках, на дачах тощо. За місце для гри можуть правити рівні з невисокою травою галявинки, а за ворота — встромлені у землю лозинки або кеглі (аж ніяк не палиці чи пеньки, бо це може спричинити травми). Коли майданчик не розмічений, по ньому проводяться бокові та лицьові лінії. У центрі впоперек кресляться центральна лінія та коло діаметром від 1 до 2 м для початкового розігрування м'яча. Перед воротами (за 5—7 м) ставиться помітна крапка (діаметр 5—10 см) для штрафного удару. Для гри береться волейбольний (вага 260—280 г, окружність 64—66 см) чи гумовий (200 г, 50 см) м'яч.

Грають дошкільнята за спрощеними правилами. Як і у будь-яких інших спортивних іграх, обирається капітан (добре виготовити для нього відповідну нарукавну пов'язку). Кількість гравців залежить від розмірів майданчика. Спочатку краще грати невеликим складом, а в міру оволодіння дітьми технікою гри слід поповнювати команди.

Перед початком гри проводить-

ся жеребкування: суддя пропонує капітанам відгадати, у якому кулаці записано невеличкий предмет. Під час розіграшу першого м'яча двоє гравців стають у центральне коло (м'яч — на центральній відмітці), інші — за колом на своїх половинах поля. За свистком судді капітан, який виграв право першості, пасує м'яч або вздовж середньої лінії, або своєму товаришеві. Коли той торкнеться м'яча, він вважається у грі, й суперники мають право відбирати м'яч. Гравці ведуть м'яч ногами, а воротар ловить і відбиває його руками.

Коли м'яч забито, гру знову розпочинає з центра поля та команда, у чій ворота забито гол. Якщо воротар спіймав м'яч (чи той вийшов за лицьову лінію від ноги суперника), — руками кидає його на поле. Якщо ж м'яч потрапив за бокову лінію, то звідти його вкидають у поле обома руками з-за голови, не відриваючи від землі ніг. Якщо гра йде на хокейному майданчику, кутовий не пробивають, а боковий вкидають, якщо м'яч перелетить через бортик.

Гра проводиться у два десятихвилинні тайми. Під час перерви (триває до 10 хв) треба не просто дати дітям відпочити, а й розібрати з ними допущені помилки.

В ролі судді виступає дорослий (згодом з цим справиться і хлопчик, який добре вивчив правила). У дошкільників порушення правил, груба гра не зумисні, але до таких випадків суддя все ж має ставитись строго. Якщо це незначні помилки або порушення (гра після свистка, неправильне вкидання з-за бокової лінії, гамір, суперечки на майданчику), суддя припиняє гру, розбирає з дітьми негаразди. Якщо ж хтось намагається вдарити супротивника по ногах, зробити підніжку, штовхнути товариша, відібрати м'яч у воротаря, — суддя признає штрафний удар у ворота винуватців, а за зумисно грубу гру біля своїх воріт — пенальті (удар у ворота, котрі захищає лише воротар); можливе й видалення гравця з майданчика, заміна його іншим.

Склад команд в одній групі не

повинен бути постійним, адже гра в основному навчально-тренувального характеру. Коли у дитячому садку є паралельні вікові групи (старші чи підготовчі), кожна може виставити свою збірну з найсильніших гравців (інші діти — в ролі запасних, але їм також слід давати можливість пограти). Влітку можна організувати товариські зустрічі між сусідніми садками. Головне, чого тут повинні домогатись вихователі, — це створення атмосфери суперництва доброзичливого, товариського, лицарського.

Щоб навчитися добре грати у футбол, дитина обов'язково має оволодіти технікою ударів по нерухомому та рухомому м'ячу, зупинок, передачі на місці та у русі, ведення м'яча, оманливих рухів тощо. Всі елементи футболу діти навчаються виконувати обома ногами, щоб фізичний розвиток був гармонійнішим. Спочатку розучуються спеціальні вправи з футбольним м'ячем. Всі удари по ньому дошкільнята виконують внутрішньою стороною стопи (за футбольною термінологією — «щічкою»).

Вправи з футбольним м'ячем

1. Вихідне положення: дитина стоїть одною ногою на землі, другу тримає підшвою на м'ячі. Штовхнути м'яч несильно підшвою вперед, випередити його, повернутися і зупинити м'яч п'яткою ноги (носок угору). Виконати по чотири рази для кожної ноги.

2. В. п. — те саме. Дитина відпускає м'яч, котить його вліво і вправо, на себе і зупиняє також п'яткою ноги. По 2 рази для кожної ноги.

3. В. п. — те саме. Вправа виконується в парах, у колі, шерензі. Одна дитина спрямовує м'яч іншій, та зупиняє його, а потім поштовхом підшви спрямовує напарникові (відстань між гравцями 50 см). Слід домогатись, щоб м'яч після зупинки не викочувався з-під ноги.

4. В. п. — те саме, але м'яч штовхається не підшвою, а передається партнерові ударом «щічкою». При зупинках м'яча п'ятка підводиться на 15—20 см, а підшва притискає м'яч так, щоб він ніби «прилипнув» до ноги.

5. Збий городок. На відстані 2 м від гравця поставити городок. Дитина має збити його з п'яти спроб. Те саме — з трьома городками, які стоять на одній лінії щільно один до одного (збити з двох спроб).

6. Не збий дугу. На відстані 80—100 см ставитись дуга, під якою може вільно прокотитись м'яч. Дитина повинна вдарити по м'ячу «щічкою» так, щоб він пройшов під дугою, не збивши її. Дається 5 спроб.

7. Те саме — в парах. Одна дитина спрямовує м'яч у дугу, інша — зупиняє його і знову крізь дугу спрямовує товаришеві.

8. В. п. — те саме. Забити м'яч у ворота з невеликої відстані під вер-

ню штангу (перекладину) висотою до 1 м.

9. *Перепасовка.* Для старшої групи: діти, стоячи на невеликій відстані, передають м'яч один одному ударом «щічкою» (то правою, то лівою ногою). Той, до кого котиться м'яч, зупиняє його, а потім намагається спрямувати точно до ніг товаришеві. Діти підготовчої групи стають у коло. Дитина, яка першою тримає м'яч, перепасовує його тому, хто стоїть навпроти. Потім м'яч передається по довільній черзі іншим, при цьому називають імена, кому його адресовано. Відстань між гравцями поступово збільшується: 1—2 м для старшої групи та 3—4 м — для підготовчої.

10. Діти в парах передають м'яч один одному спочатку на місці, потім — у повільному русі по майданчику. Темп поступово збільшується, додаються нові гравці (стають у коло, шеренгу).

11. Зупинити м'яч, що котиться, найширшою внутрішньою частиною стопи («щічкою»), потім притиснути до землі всією підшвою.

12. *Удар на дальність.* На відстані 8—10 м від лінії удару ставлять прапорці. Дитина з розбігу має добити м'яч до прапорця: спочатку так, щоб він прокотився по землі, потім — пролетів у повітрі (достатньо до двох метрів висоти польоту).

13. *Проведи м'яч по прямій.* Просуваючись вперед по майданчику, вдарили по м'ячу то правою, то лівою ногою. Намагатися не відпускати його від себе далі метра.

14. Те саме в парах. Одна дитина веде м'яч до воріт трохи спереду свого напарника, потім віддає йому пас (зробити по 8—10 передач один одному). Те саме — на зворотному шляху. Пас виконувати «щічкою». Спочатку діти рухаються у повільному темпі, потім його можна нарощувати.

15. Те саме втрох. Двоє рухаються паралельно, третій — трохи позаду. Біля воріт він отримує м'яч і забиває його.

16. *Обведи предмети.* Через кожні 80 см по прямій розміщують предмети (кубики, кеглі, прапорці тощо). Дитина має обвести їх, ударяючи по м'ячу поперемінно правою (обведення предмета з правого боку) та лівою (з лівого) ногою. Спочатку вправа виконується кроком, потім темп прискорюється, переходить у біг. Дитина виконала завдання правильно, якщо не збила і не зрушила предмети з місця.

17. *Вдар по воротах з місця.* У будь-якій точці на відстані 2—4 м від воріт встановлюють м'яч. Діти б'ють по ньому (по черзі правою і лівою ногою) так, щоб він потрапив у ворота. Завдання ускладнюється: пробити м'яч у нижній та верхній кут, під штангу. Спочатку м'яч забивається у вільні ворота, потім їх захищає воротар. Те саме виконувати з розбігу.



Літо, літечко

ВАМ траплялося слухати спогади дорослої людини про своє раннє дитинство? Мабуть, звернули увагу, що найприємніші враження з того далекого минулого пов'язані переважно з літом. Що це: особливість пам'яті, випадковість?

Так, без посилення на феномен не обійтись, але не феномен мозку, а тієї дивовижної пори, що літом зветься і світлі радощі дарує.

Літо, літечко, сонячна днина... Пальцями однієї руки забагато, щоб полічити, скільки цих благодатних відрізків року в дошкільному дитинстві. А незгладний слід — на все життя! Найцільніший контакт з розмаїттям навколишнього світу, з природою — те джерело інформації, розумового, естетичного розвитку, брак якого вже нічим згодом не надолужиш. А що вже казати про унікальні можливості для фізичного загартування, про цілющі «вітаміни» розкутого руху, сонця, води і повітря! Втім, і просто вітаміни, без лапок, теж принада і неповторний дарунок літа. (Про організацію харчування влітку читайте статтю Б. Кульчицької в цьому номері. — Р е д.)

Дарунки літа... Природа пропонує нам щедрий, необмежений їх асортимент. Бери, приймай, користуйся на здоров'я і втіху. Чому

ж (і не так уже й рідко) зустрічаємо восени малюків, які, здавалося б, і не бачили того літа, — ані свіжості, ні засмаги, а то й явно хворобливих? Не дісталось їм, на жаль, тих дарунків, не відклалися ні в пам'яті, ні у м'язах щедроти сонячної пори.

На кого дитині ображатись? Може, колись і скаже: «Невдало було літо». А природа ж тут, їй-право, невідсудна. До всіх дітей була вона однаково люблячою і щедрою. То так нерозумно, несправедливо діяли ми, дорослі, ті, кого літо уповноважило розпорядитися його благами.

Попереду три чудових місяці. Від нас, працівників суспільного дошкільного виховання, батьків, залежить, якими вони будуть для наших дітей. Подбаймо ж, щоб їм дісталось вдосталь (але не занадто) цілющих променів, радощів купання, наснажливих і пізнавальних прогулянок до лісу, цікавих вражень від зустрічей з трудівниками на колгоспній ниві, щоб і самі малята прилучилися до корисних справ у природі.

Наш обов'язок, щоб літо-88, як і кожне наступне, залишило по собі добрий спомин у пам'яті дітей, щоб воно стало надійною сходиною їх всебічного розвитку.

А. КОТЛЯР

