



«Футбол развивает и воспитывает»

Консультация для родителей

Составила: Комолкина А.В.
инструктор по физической культуре
МБДОУ № 182

Положительное влияние занятием в футбол на организм

01.

Укрепление опорно-двигательного аппарата

- Укрепляются костные мышцы и повышается скорость восстановления костей
- Метод профилактики возрастных паталогических изменений
- Увеличение мышечной силы ног

02.

Укрепление иммунитета

Игра проходит не только в зале, но в основном на свежем воздухе, чем благоприятно воздействует на организм, на укрепление иммунной системы организма

03.

Увеличивается жизненная ёмкость легких

Увеличение мышечной силы ведет к увеличению объема легких

04.

Улучшение сердечно-сосудистой системы

Сердце людей, занимающихся спортом, лучше адаптируется к физической нагрузке. Занятие футболом - это интенсивная кардиотренировка. Занятие футболом способствует укреплению сердечно-сосудистой системы.

Развитие психофизических навыков на занятии по футболу

01.

Сила

Необходима для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путём мышечных усилий



02.

Быстрота

Способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени



03.

Выносливость

Способность человека за определённое время выполнять заданный режим физической нагрузки без снижения ее эффективности



04.

Ловкость

Способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.



Развитие личностных качеств

01.

Общительность

02.

Инициативность

03.

**Стремление к
лидерству**

04.

**Мотивация к
достижению успеха**

05.

**Настойчивость,
упорство**

06.

Самоконтроль

07.

Уверенность в себе

08.

**Высокая
эмоциональная
устойчивость**

Социальная значимость

Детский футбол - это не только активное времяпрепровождение, но и место, где дети учатся не только навыкам игры в футбол, но и жизненным урокам.

Занятия футболом оказывают эстетическое воздействие на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически-оправданному поведению.



Роль родителей в детском футболе

Моральная поддержка

Родители – это первые и самые важные болельщики своих детей. Их поддержка играет огромную роль в моральном вдохновении ребенка

Обучение ответственности и самостоятельности

Футбол – это искусство командной игры, но также и ответственности перед командой и самим с собой.

Родители могут помочь детям:

- Учиться управлять своим временем
- Поддерживать самостоятельность

Этика и уважение

Футбол – это игра, где дети учатся уважению к соперникам, арбитрам и своей команде.

Родители могут:

- Учить этике и спортивной честности
- Продемонстрировать уважение к человеку



Роль родителей в детском футболе

■ **Физическая подготовка и забота о здоровье**

Футбол требует хорошей физической подготовки. Родители могут помочь детям:

- Соблюдать здоровый образ жизни
- Поддерживать занятие детей футболом, регулярное посещение тренировок

■ **Стремление к обучению и совершенствованию**

Футбол - это процесс обучения, и в этом процессе родители играют большую роль:

- Поощрение детей
- Содействие тренировкам
- Играть в футбол вместе с детьми в свободное время



Играйте с детьми дома

Способы ведения мяча:



Ведение носком



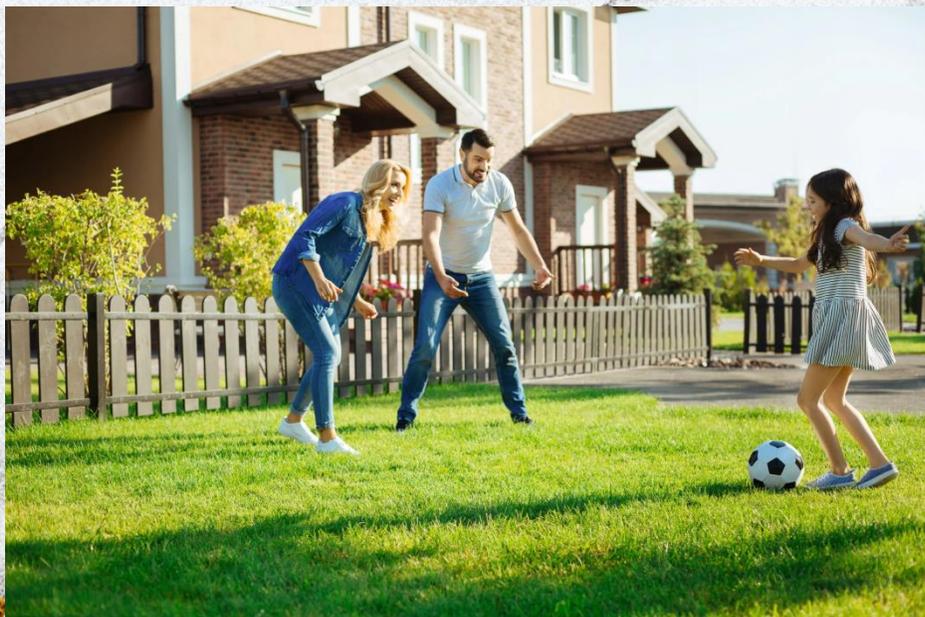
**Ведение внешней
частью подъема**



Ведение подошвой

Учимся вместе забивать гол

- Забивать мяч носком



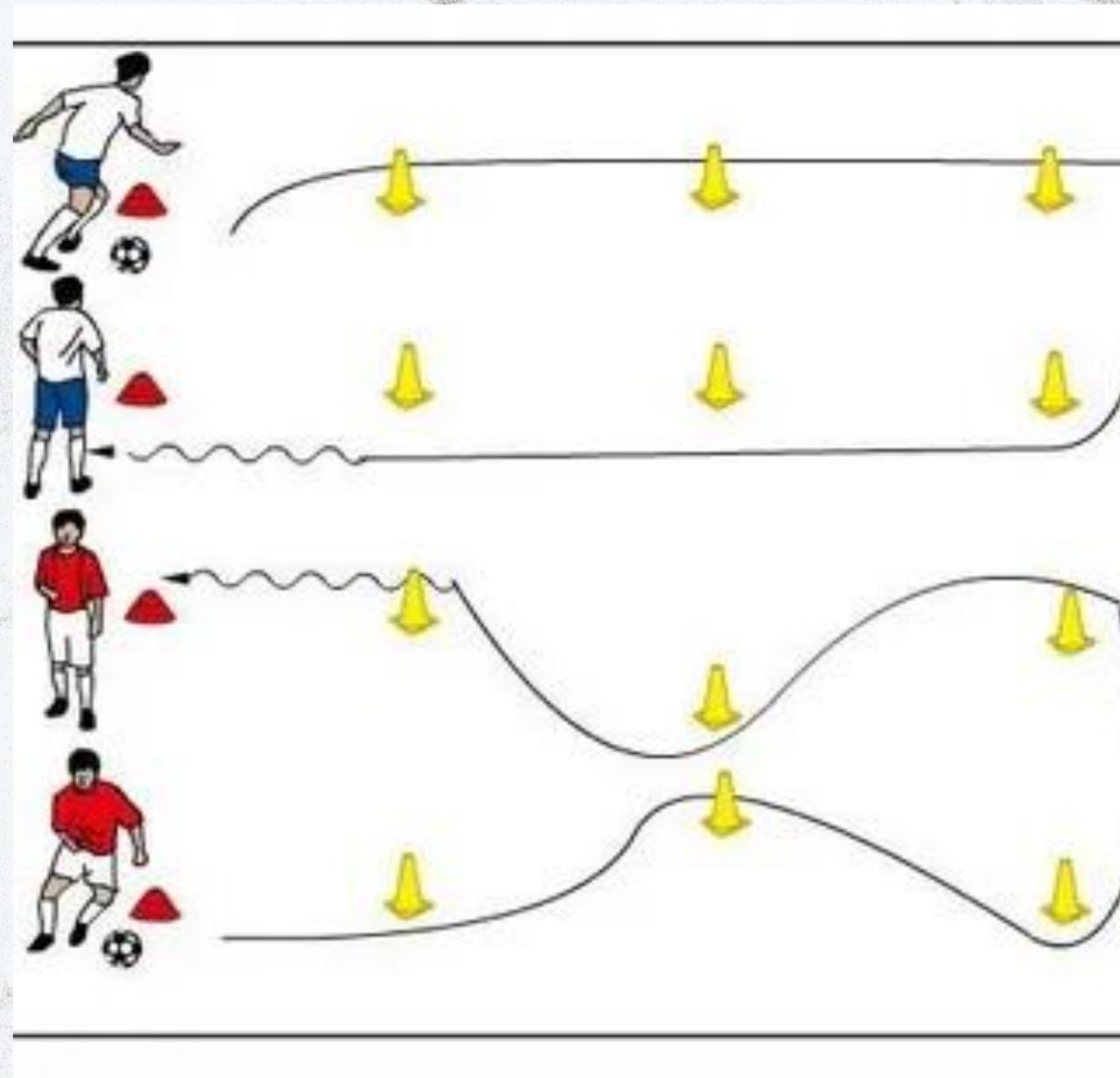
**Упражнения дома на растяжку,
тоже не будет лишнем!**



**Настольные игры «футбол» формируют
интерес к данному виду
спорта и мотивацию заниматься
футболом**

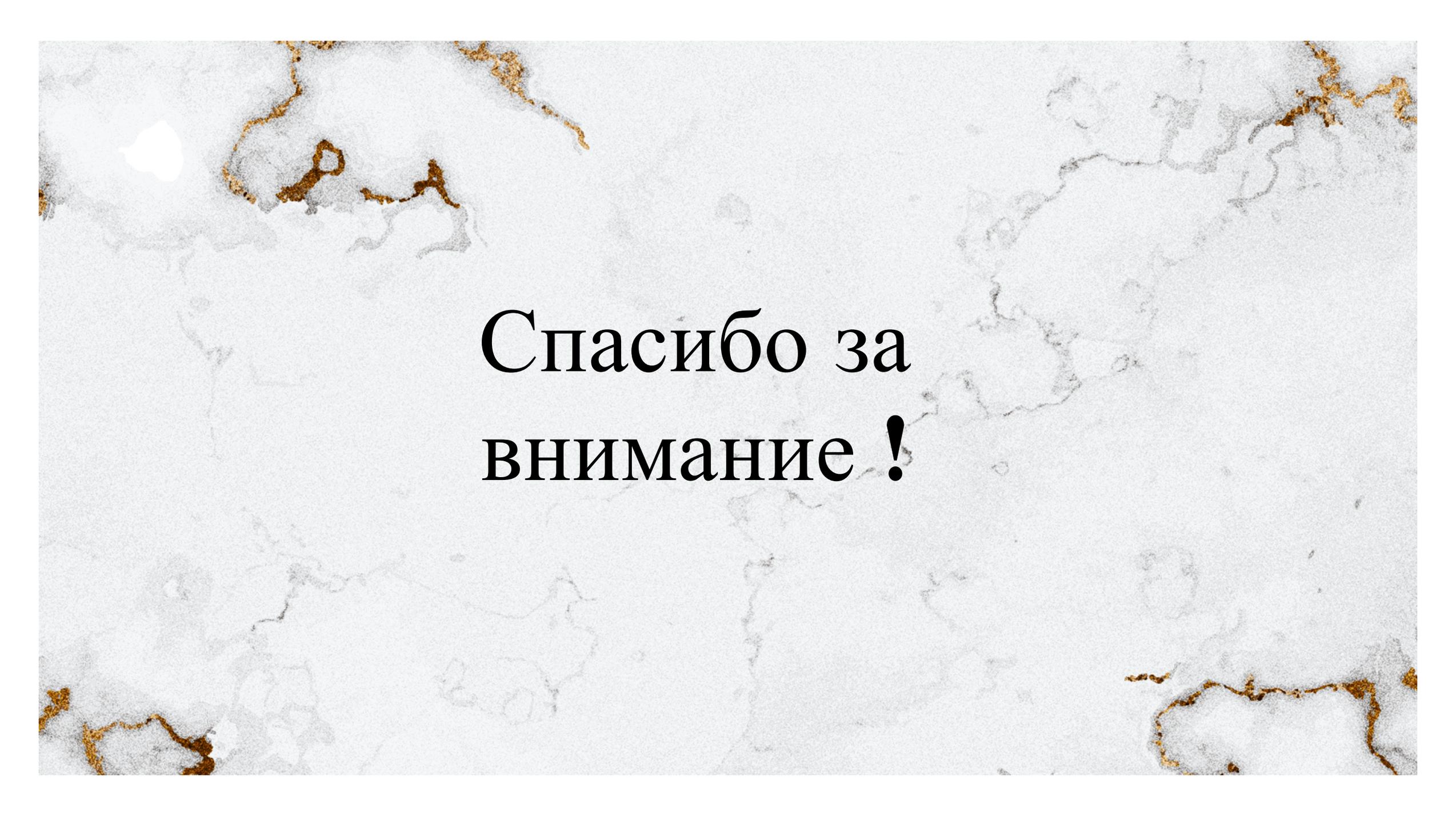


**Упражнение «Ведение мяча
восьмеркой, по кругу» тоже
МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ В ДОМАШНИХ
УСЛОВИЯХ.**



**Разнообразные игры с мячом вместе
с детьми формируют интерес и
мотивацию заниматься футболом!**





Спасибо за
внимание !