

# ПОИГРАЕМ В ФУТБОЛ?



# **6 упражнений с мячом, которые можно делать всей семьей вместе с детьми**

Игровые упражнения с мячом – отличный способ улучшить координацию, выносливость и получить ребенку необходимую физическую нагрузку.

Футбольные упражнения для детей 6–7 лет, в которых должен активно участвовать один взрослый, например, папа или дедушка.

Выбирайте не самый дождливый денек и отправляйтесь на площадку.

Для упражнений лучше всего подойдет футбольный мяч «детского» размера, его можно накачать послабее. Нет такого? Возьмите прочный надувной резиновый мяч. Кстати, в футбол возможно играть и зимой, лишь бы снег был утоптан и температура не опустилась ниже минус 10–15 градусов.

## **Вратарь**

Дайте ребенку задание: держа мяч обеими руками, с силой ударить им об землю перед собой и поймать руками в верхней части полета (над головой).

► Повторите упражнение 5–20 раз.

## Провести мяч

Поставьте на землю два полосатых конуса (детские ведерки для песка или воткните палки – главное, чтобы было видно) на расстоянии примерно 5 шагов друг от друга. Мяч лежит около одного из конусов.

Ребенок ведет его (катит вправо-влево, постепенно перемещаясь вперед) к другому конусу. В одну сторону надо делать это правой ногой, обратно – левой. Перекатывать мяч надо поочередно внутренней и внешней стороной подъема ноги. Взрослый считает вслух и 3–4 раза в каждую сторону дает команду «Стоп!» – тогда ребенок должен остановить мяч.

Если мяч укатился от ноги, ребенок возвращается на шаг назад. Задача: научиться проводить мяч за как можно более короткое время, то есть за меньшее количество счетов (можно просто засечь время на часах).

► Повторите упражнение 5–6 раз.

Внимание: в следующих упражнениях засчитываются только те попытки, в которых все получилось как надо: мяч никуда не улетел и не укатился.

## **Передать мяч из движения**

Это еще более сложный вариант предыдущих упражнений. Взрослый стоит с мячом, ребенок бежит по прямой мимо него или вокруг. Объясните, что быстро бежать не надо, надо слегка трусить, не сводя глаз с мяча.

## **Зарядка для подростка: 10 полезных упражнений**

Взрослый толкает мяч и тот катится. Ребенок должен подбежать и остановить мяч. Позже, когда у него уже появится сноровка, после остановки пусть «отдаст пас» обратно взрослому.

► Повторите упражнение 4–5 раз.

## **Общая подготовка**

Ребенок бежит в легком темпе вокруг взрослого или туда-сюда. Каждые 5–6 шагов взрослый дает команду, а младший делает названное упражнение. Примеры команд-упражнений:

10 приседаний;

5 отжиманий;

5 выпрыгиваний (присесть вниз и выпрыгнуть вверх, взмахнув руками над головой);

3 «лягушки» (присесть и прыгнуть из этого положения, но не вверх, а вперед, имитируя передвижения лягушки, с махом руками);

5 прыжков на левой/правой ноге;

7 прыжков на обеих ногах.

► Это упражнение должно длиться 10–20 минут.

## Остановить мяч

Ребенок стоит на поле. Взрослый слегка ударяет по мячу, чтобы тот покатился мимо ребенка. Задача младшего – остановить мяч ногой так, чтобы он не укатился и не отскочил. Останавливать по очереди подошвой, внутренней и внешней частью стопы.

Подсказка взрослому: сначала бейте по мячу легко, а когда ребенок освоится, постепенно увеличивайте усилия.

► Повторите упражнение 5–10 раз.

## Передать мяч

Упражнение очень похоже на предыдущее, но ребенок должен сначала остановить мяч, а затем «отдать пас» обратно. Пусть не забывает использовать разные стороны ступни и подошву ноги!

► Повторите упражнение 5–8 раз.

