

Как воспитать будущего чемпиона – футболиста

*Зачётная работа по
«Педагогическому
маркетингу»
Составили студентки 5 курса
Заочного отделения 502
группы:*

*Григорян Элмира
Шахгельдян Гаянэ
Жарова Наталья
Гуляева Наталья
Кожевникова Алла
Назер Сюзанна*





Введение

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития. И хотя это развитие является закономерным биологическим процессом, однако на него можно воздействовать в нужном направлении, исходя из анатомо-физиологических и психологических особенностей ребенка.





Известно, что детям в значительно большей степени, чем взрослым, присуща естественная потребность в движениях, которую обязательно нужно удовлетворять. Движение — необходимое условие нормальной жизнедеятельности организма человека. Кроме того, во время игр, физических упражнений ребенок познает и активно воспринимает окружающий мир. Все это способствует развитию психических процессов, формированию положительных нравственных и волевых качеств.



Неудивительно поэтому, что дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, предупреждению различных заболеваний, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма. Без должного внимания к этой важнейшей составной части воспитания нельзя подготовить к жизни подрастающее поколение крепким и гармонически развитым.



К сожалению, некоторые родители полагают, что физические упражнения и подвижные игры — ненужные детские забавы. Поэтому они не уделяют необходимого внимания развитию у ребенка таких качеств, как быстрота, ловкость, сила, считая, что со временем, когда он подрастет, все это появится само собой. Они не понимают, что все жизненно важные движения успешно развиваются только тогда, когда ребенку созданы соответствующие условия для занятий физическими упражнениями.





Как воспитать активного ребенка?

Когда ребенок стремится скорее начать ходить, затем начинает изучать все вокруг, это дает ему возможность полноценно развиваться. Если ребенок ведет активный образ жизни, вес у него сохраняется в норме, правильно развивается сердечнососудистая и костная система. Такой малыш реже болеет и лучше спит. Нужно с детства привить ребёнку любовь к спорту!





С какого возраста можно начинать заниматься футболом?



- *Каким бы ранним не было развитие ребенка, не стоит торопиться. Раньше чем в четыре года ребенка просто нельзя отдавать на секции с сильными силовыми нагрузками.*
- *Но когда ребенку уже исполнилось четыре года, его развитие позволяет заниматься футболом. Более того, чем раньше ребенок станет заниматься футболом, если футбол и правда ему нравится, тем лучше у него будет получаться. Физическое развитие ребенка, в этом случае, конечно же, только укрепится.*



Питание юного футболиста

Правильное питание юных футболистов немного отличается от рекомендуемого питания для детей такой же возрастной категории. Прежде всего потому, что дети, активно занимающиеся спортом с повышенной двигательной активностью (а именно таким и является футбол), испытывают бóльшие физические и эмоциональные нагрузки. Естественно, у них расходуется больше энергии, которую необходимо восполнить.





Не стоит забывать и о том, что у юных спортсменов, как правило, более рациональный и быстрый обмен веществ, чем у обычных сверстников. Исходя из этого, необходимо полноценно пополнять организм необходимыми веществами, минералами, витаминами. Юным спортсменам необходимо получать с пищей немного (примерно на 20-25%) больше витаминов и других полезных веществ. Поэтому, зелень, фрукты, ягоды, овощи должны постоянно присутствовать в меню.





Тренировочные занятия для самых маленьких.

Дети , которые впервые пришли на тренировку, очень хотят играть в футбол. Но не умеют этого делать. Не умеют обращаться с мячом. Поэтому основными для них на этом начальном этапе подготовки будут, во-первых, упражнения по элементарному владению мячом, сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития координации движений, ходьба бег, прыжки.





Что необходимо знать родителю юного футболиста.

Во-первых, следует помнить, что занятия должны приносить ребенку радость и удовольствие – только тогда ребёнок действительно «раскроется». Исходя из этого, постарайтесь создать своему ребенку комфортную для занятий психологическую среду.



Папа учит сына играть в футбол
© Иван Михайлов / Фотобанк Лори



lori.ru/2344726





*Дисциплина и серьезность, конечно, важны. Однако не требуйте от ребенка сразу многого. Он может быть невнимательным и слабо усваивать упражнения в сравнении с другими сверстниками – постарайтесь его не ругать, не кричать, особенно в ходе самого занятия: на то есть тренер. Лучше мягко и спокойно объясняйте ошибки после тренировки. старайтесь вне тренировочных занятий общаться с ребенком, разъяснять что-то: он должен чувствовать вашу заинтересованность в процессе. **И, конечно, не забывайте его хвалить – это вообще самое важное!***



Папа с сыном играют в футбол
© Yuri Arcurs / Legion Media / Фотобанк Лори



lori.ru/1555280



Что дает футбол в плане развития ребенка?



Во-первых, он дает физическую подготовку. Физическое развитие ребенка и занятие футболом взаимосвязаны. Развиваются и укрепляются не только мышцы ребенка, но также и его характер, выносливость.

Физическое развитие ребенка, который бегает по полю и пинает мяч, происходит намного быстрее, чем физическое развитие ребенка сидящего дома перед телевизором.



Футбол, в плане развития – очень хорошая игра. Потому как ребенок не только бегают, но еще и учится играть в команде. А значит – учится общаться с другими детьми.





**Спасибо за
внимание!**

