***Статья***

***Физическое развитие детей младшего дошкольного возраста при помощи мяча***

     Особенностью младшего дошкольного возраста является то, что у детей совершенствуется опорно-двигательный аппарат. Идет интенсивное окостенение мягкой костной ткани, хрящей. И хотя этот процесс будет продолжаться до тех пор, пока человек растет (иногда до 20—25 лет), скелет ребенка на втором году жизни уже обеспечивает довольно хорошую вертикальную устойчивость всего тела.

Продолжается укрепление мышечно-связочного аппарата. Движения становятся более уверенными, разнообразными. Но физическое утомление все еще наступает быстро, ребенок часто меняет позу, после значительных усилий долго отдыхает.     Мышечная система в этом возрасте заметно укрепляется, нарастает масса крупных мышц.  У многих детей наблюдается ускорение роста («первое вытяжение»). Поэтому они в этот период могут подрасти на 10—12 см (скачкообразно), и тогда мышцы нуждаются в дополнительном питании, не успевают за ростом костей и начинают «кричать от боли». Ребенок может просыпаться по ночам и жаловаться на боли в икроножных мышцах, а родители не всегда знают, как помочь.  
      С периодом вытяжения иногда связывают различные функциональные изменения в сердечной мышце, которая тоже не успевает за бурным ростом ребенка.

      Задача укрепления здоровья детей является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Чтобы сохранить и улучшить здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном образовательном учреждении.

Одним из средств физического развития детей младшего дошкольного возраста являются упражнения с мячом.

Рассмотрим основные группы упражнений с мячом для младших дошкольников.

Маленькие дети с удовольствием бросают, катают мячи, метают в цель, в корзину. Такие движения нравятся ребенку своей доступностью, они не требуют точно зафиксированного способа выполнения.

Мяч может быть брошен с меньшим или большим усилием в любом направлении. Его можно поймать любым удобным для каждого ребенка способом, одной или двумя руками, сразу или после отскока от земли, от стены, от других предметов. После формирования навыка бросания дети овладевают умением метать мяч. Движения бросания и метания по сути отличны друг от друга. Метание отличается от бросания более широкими и актив­ными движениями не только рук, но и ног, туловища. Катание тренирует мышцы пальцев и кисти, приучает соотнести мышечные усилия и направление мяча. Катать мяч можно в определенном направлении, между воротцами, по узкой дорожке, «змейкой», друг к дру­гу.

Подбрасывать и ловить — более сложные движения, требующие хорошего глазомера. Полезно подбрасывание мяча вверх: оно связано с активным выпрямлением, как бы потя­гиванием за брошенным предметом. Это упражнение помимо укрепления мышц плечево­го пояса способствует улучшению осанки.

Упражнения по метанию в цель важны для гармоничного развития рук, для профилакти­ки появления нарушений осанки, развития координации движения, умения ориентиро­ваться в пространстве, для обучения различным приемам игры в мяч, развития опорно-двигательного аппарата, а также профилактики его заболеваний.

Таким образом, очевидно, что упражнения с мячом, способствуют развитию физических способностей детей младшего дошкольного возраста и укреплению их здоровья.