

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие по применению координационной лестницы в  
ДОО инструктора по физической культуре МБДОУ МО г. Краснодар  
«Центр - детский сад № 173» Агафоновой Нины Евгеньевны

В настоящее время большинство детей дошкольного возраста, страдает гиподинамией, пониженной подвижной и физической активностью. Что приводит к функциональным изменениям сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так как не работают мышцы, помогающие движению крови по сосудам. Недостаток притока крови к головному мозгу, плохой отток по сосудам шеи приводят к изменениям внутричерепного давления. Отсюда возникают головные боли, усталость, утомляемость, могут быть жалобы на сердцебиение, одышку при физических нагрузках. А ведь современные дети сейчас очень зависимы и увлечены компьютерным миром и виртуальной реальностью в окружающем мире. Всё меньше времени дошкольники проводят в активных, подвижных и физических играх, вне детского сада.

Целью методического пособия по обучению детей упражнениям с использованием координационной (скоростной) лестницы является развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве у детей дошкольного возраста.

Автор пособия описывает характеристику координационной лестницы, особенности организации занятий и выполнение упражнений с использованием координационной (скоростной) лестницы, методические рекомендации по ее использованию в детском саду, варианты применения координационной (скоростной) лестницы, подвижные игры и игровые упражнения с использованием координационной (скоростной) лестницы.

Практическая значимость пособия заключается в том, что предложенная в пособии методика интегративна и позволяет задействовать различные образовательные области.

Методическое пособие может быть рекомендовано в практику работы педагогов дошкольных образовательных организаций.

Рецензент:

Начальник отдела ОАиПДО

Подпись Н.В.Кабановой удостоверяю:

Директор МКУ КНМЦ

№ 1081 от «22» декабря 2021 г.

Н.В. Кабанова

Ф.И. Ваховский



## Пояснительная записка

Ухудшение здоровья и физического развития подрастающего поколения, всё больше и больше вызывает обеспокоенность в обществе. Растёт число детей дошкольного возраста, имеющих разные заболевания, с каждым годом повышается количество детей с ограниченными возможностями здоровья, и данные показатели имеют тенденцию к увеличению. Это связано с резким снижением двигательной активности детей в повседневной жизни.

Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Она резко задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем организма. При гиподинамии существенно снижается сопротивляемость возбудителям инфекционных болезней: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Физическая активность играет очень важную роль в развитии двигательных навыков ребенка, формировании нервных связей между опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами. Двигательная активность оказывает мощное влияние на развитие мускулатуры и скелета, на осанку ребенка, совершенствует регуляцию обменных процессов, кровообращения и дыхания, оказывает первостепенное влияние на развитие сердечно-сосудистой системы. Предупреждение гиподинамии в повседневной жизни достигается полноценной физической активностью. Как известно, природе ребенка свойственна интенсивная двигательная активность. В интересах физического воспитания необходимо организовать детскую подвижность, моторику в правильных формах, дать ей разумный выход. Интерес и удовольствие заниматься физической культурой, играть в подвижные и спортивные игры, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

В данном методическом пособии представлен алгоритм работы на координационной лестнице, разработаны комплексы упражнений, которые направлены на улучшение скоростных качеств и координации движения. Также работа с координационными лестницами помогает разнообразить занятия, улучшить концентрацию внимания, повысить мотивацию дошкольников, повысить моторную плотность занятий.

Пособие предназначено для воспитателей, инструкторов по физической культуре в ДОУ, родителей.