Программа ритмической гимнастики построена с учетом требований, отраженных в Федеральном законе РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (СанПиН 2.4.1.3049-13).

В стандарте дошкольного образования одной из задач является физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья детей. Связи с чем уделяется большое внимание таким формам, средствам и методам физического воспитания, которые бы позволили комплексно решать поставленную задачу. Одним из таких средств является ритмическая гимнастика, которая представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы занимающихся. Они могут быть средством активного отдыха и восстановления после напряжённой умственной работы. Правильное распределение упражнений и подбор музыкальных произведений в сочетании со словами педагога оказывают положительное психологическое воздействие, приводят к улучшению общего состояния организма дошкольников, их хорошему самочувствию.

С помощью упражнений ритмической гимнастики формируются умения и навыки в согласовании с темпом, ритмом, музыкальным размером, громкостью звука и другими средствами музыкальной выразительности. Кроме того, эти упражнения являются эффективным средством развития координации движений, быстроты двигательных действий, подвижности в различных суставах, мышечной силы, общей выносливости, физической и умственной работоспособности, трудолюбия. Танцевальная направленность упражнений способствует развитию выразительности и пластичности движений.

Для детей дошкольного возраста предлагаются различные методики занятий ритмической гимнастикой. Наши занятия построены в соответствие с методикой Н.А. Фоминой «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика», основу которой составляют сюжетно-ролевые музыкально-ритмические игры. Игровая деятельность, максимально используемая на занятиях ритмической гимнастикой, повышая интерес детей к физическим упражнениям, помогая развивать творческое мышление, произвольное внимание, различные виды памяти, которые являются основой интеллектуальной деятельности. Через игровую деятельность в сочетании с музыкой и разнообразными движениями появляется возможность всесторонне решать задачи воспитания детей дошкольного возраста, способствуя развитию их физических способностей и психических возможностей в полной мере, используя природный потенциал каждого ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей.

Занятия ритмической гимнастикой предназначены для детей 5-6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. Программа рассчитана на один учебный год и предусматривает одно кружковое занятие в неделю длительностью 25-30 минут. Предельная наполняемость одной подгруппы 14 человек. Занятие в кружке носит добровольный характер и проводится на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения Центра образования № 27 города Тулы.