В последнее время отмечается тендения к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большенстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики - ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: у-шу, китайская гимнастика, йоги, многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышения функциональных возможностей человека. В то же время, несмотря нна большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого чееловека. Состояние здоровья населения, особенно детей и подростков ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих психоэмоциональными нарушениями, сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Утренняя гимнастика на свежем воздухе - одно из направлений такой работы.