**Утренняя гимнастика на открытом воздухе**

Особую ценность приобретает утренняя гимнастика, если она проводится на открытом воздухе. Двигательная активность ребенка на воздухе – лучшее средство для укрепления его здоровья.

Летом утреннюю гимнастику рекомендуется проводить во всех возрастных группах. В сухую осеннюю погоду – в старшей и подготовительной к школе группах. Практика показала, что вполне возможно упражнения с мелкими физкультурными пособиями проводить на открытом воздухе. Так как трудно предусмотреть различные колебания температуры воздуха, необходимо большое внимание уделять одежде детей во все сезоны. Она должна быть теплой, не затрудняющей движения. Конечно, качество движений, выполняемых на воздухе, будет несколько отличаться от утренней гимнастики, проводимой в помещении. Но польза от этого огромная. При выполнении движений на открытом воздухе ребенок дышит более свободно и естественно. В прохладную погоду можно ускорить темп выполнения каждого упражнения. Особенно это рекомендуется в старшей и подготовительной группах.

Утренняя гимнастика проводится на площадке. Ходьба в колонне непродолжительная и порой заменяется другими видами ходьбы: змейкой, врассыпную, за первым и последним, по диагонали, по кругу. Не рекомендуется проводить ходьбу с многочисленными перестроениями, так как это замедляет темп, и дети могут охладиться.

Построение детей для выполнения общеразвивающих упражнений различно: в звенья, в круг, в две шеренги, стоящие друг против друга, врассыпную.

При проведении гимнастики на открытом воздухе используются упражнения для туловища из исходного положения стоя. Исходные положения, сидя и лежа исключаются. Нецелесообразно рекомендовать и такие упражнения для плечевого пояса, как руки вверх, руки к плечам, руки за голову, наклоны туловища в стороны, когда дети держат руки внизу: амплитуда этих движений небольшая, темп замедлен, и все это может привести к охлаждению детей.

Упражнения для ног остаются теми же, что и при проведении гимнастики в помещении, т.е. полуприседания, приседания, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях, поскоки, подъем на носки. Поскоки самые несложные: на двух ногах на месте и на двух ногах с продвижением вперед. Руки при этом всегда внизу. Количество прыжков не изменяется. Особую важность приобретает ходьба между поскоками. Она дает отдых мышцам ног, нормализует дыхание детей. Профилактические упражнения для стоп в утреннюю гимнастику на открытом воздухе не включаются. Замедленный темп, уличная обувь не дадут должного эффекта при выполнении этих упражнений.

Физкультурные пособия (флажки, обручи, палки) используют в сухую погоду, лучше раздавать их заранее до начала гимнастики (в помещении). При этом ходьба, бег в колоне, перестроения дети выполняют с пособиями, лишь немного замедляя темп.

Для музыкального сопровождения утренней гимнастики на открытом воздухе, так же как и в помещении, воспитатель использует бубен.