**Представляю вашему вниманию конспект совместного** мероприятия с родителями и детьми в средней группе"Весёлая зарядка". зарядка была приурочена в детском саду к неделе здоровья.  
Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.  
В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.  
Каждый год 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья.  
Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. “Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто”, – говорил мудрый Сократ.  
И наша с вами общая задача – вырастить наших детей здоровыми. Нельзя улучшить свою наследственность, лично повлиять на уровень здравоохранения, значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.  
Здоровье детей дошкольного возраста с каждым годом катастрофически ухудшается, особенно в последние годы. Всё в наших руках, от того, насколько успешно удастся сформировать навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем образ жизни и здоровье человека. Очень важно, чтобы в детском саду и дома был единый подход к формированию культуры здоровья.  
Рост количества заболеваний связан не только с социально-экономической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. И понятно, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа детского сада не сможет дать полноценных результатов, если она не решается вместе с семьей.