**В ЦИРКЕ**

В основе деятельности семейного клуба «Азбука здоровья» – принцип добровольности.

Девиз клуба «Здоровый ребенок – умный ребенок».

**Цели:**

**-** сформировать знания о здоровом образе жизни у детей и родителей;

- повысить роль семьи в физическом воспитании, оздоровлении и гармоничном развитии детей.

**Задачи:**

- приобщать к ЗОЖ;

- способствовать самореализации каждого ребенка;

- укреплению физического и умственного здоровья;

- создавать благоприятный психоэмоцианальный климат в семьях.

**Ход занятия:**

*В зал входят родители и дети в сопровождении инструктора. Родители садятся на скамейки, дети перестраиваются в шеренгу (под музыку «Советский цирк»). Начинается представление. Вбегает Клоун.*

***Клоун:*** Здравствуйте, дети! Здравствуйте, родители! А вы любите цирк? Приглашаю всех на цирковое представление! Сегодня на арене совсем юные артисты цирка *(показывает на детей)* и мастера циркового искусства *(показывает на родителей).* Начинаем наш парад – алле!

*Звучит музыка. Дети ходят в колонне по одному, высоко подняв руки, и хлопают.*

Первыми на арену цирка выходят воздушные гимнасты.

*Дети ходят, держа спину прямо, дышат носом.*

За ними акробаты.

*Дети ходят на носках, спина прямая, руки на поясе, дышат носом.*

Теперь канатоходцы!

*Дети ходят приставным шагом, сначала левым, затем правым боком, руки на поясе.*

А вот и дрессировщики.

*Дети прыгают то на правой, то на левой ноге попеременно.*

Впервые на арене мотоциклисты.

*Дети бегают по кругу.*

Завершают парад клоуны с шарами.

*Проводится упражнение «Надуй шарик».*

Ура цирковым артистам!

***Инструктор:*** На арене цирка жонглеры с мячами!

*Дети берут мячи, перестраивают в 3 колонны. Проводится комплекс ОРУ с мячами. После комплекса дети перестраиваются в колонну по одному, убирают мячи на место. Перестраиваются в шеренгу, делятся на 2 команды. Проводятся игры – эстафеты.*

***«Прокати обруч»***

Родители катят обруч до ориентира, а ребенок пробегает в обруче «челночком». Добежав до ориентира, берутся за руки, возвращаются по прямой в свою команду, передают обруч следующим игрокам. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

***«Перейди через болото»***

Нужно добраться до стойки по двум обручам, перекладывая их перед собой, возвратиться бегом с обручами в руках и передать следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

***Инструктор:*** Т. к. у нас цирковое представление предпраздничное предновогоднее, нам нужно приготовить новогодние подарки.

***«Принеси подарок».***

*Выставляются елочки напротив команд, под елочками «новогодние подарки».*

Участники бегут к елочке, берут «подарок», оббегают елочку, возвращаются по прямой в свою команду. Передают эстафету следующему участнику. Побеждает команда, в которой раньше всех участники будут с «подарками».

***«Полоса препятствий».***

Дети с помощью родителей должны пролезть в тоннеле, пройти по гимнастической скамейке, бросить набивной мешочек в корзину. Вернуться в свою команду по прямой, передать эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

***Клоун:*** На этом наше цирковое представление заканчивается. В конце хочется отблагодарить всех участников и вручить памятные дипломы *(клоун и инструктор вручают дипломы).* Желаем всем в Новом году быть здоровыми и счастливыми! Заключительный парад – алле!

*Все участники проходят по кругу и хлопают в ладоши.*