

**Vasaras diennakts nometņu organizēšana un vadīšana**

ESF projekta „Slimību profilakses un Veselības veicināšanas pasākumi Jelgavas novadā”,
Līgums Nr.9.2.4.2/16/I/033 ietvaros

Nometnes Programma**25.07.22.-29.07.22****Norises vieta** – Apšuciema skola, Apšuciems, Tukuma novads**Nometnei piesaistītie speciālisti** - Nometnes vadītājs, psihologs, sporta pedagogs/treneris, radošo aktivitāšu (izgatavot, līmēt, zīmēt, teātra spēle) pedagogs.**Dalībnieki** – bērni vecumā no 10 līdz 12 gadiem, kopā 15 dalībnieki.

1. diena – 25.07.2022	
12:00-13:00	Ierašanās, izvietojšanās – bērni ierodas, tiek ierādītas dzīvojamās telpas, laiks ērti iekārtoties.
13:00	Pusdienas
13:30	Iepazīšanās ar nometnes teritoriju, iepazīšanās ar nometnes iekšējās kārtības noteikumiem.
14:30 – 16:00	Iepazīšanās spēles – iepazīsimies ar nometnes pedagogiem un dalībniekiem spēļu un rotaļu veidā.
16:00	Launags
16:30 – 18:00	Nometnes dalībnieku saliedēšanas spēles. Dažādas sportiskas spēles un rotaļas, lai saliedētu jauno nometnes komandu, kas pavadīs lieliskas 5 dienas kopā. Izložējam slepeno draudziņu, kas būs jāiepriecina nometnes gaitā un noslēgumā.
18:00	Vakariņas
18:30 – 19:30	Istabu noformēšana – bērni noformē savas istabiņas ar izdomātiem nosaukumiem, vizītkartēm, saukļiem. Katru rītu būs istabiņu vērtēšana un punktu krāšana lielajai balvai nometnes noslēgumā.
19:30 – 21:00	Sportiska aktivitāte pie jūras. Volejbols, labos laika apstākļos ūdens stafetes, pelde. Dabas materiālu vākšana radošām nodarbēm
21:00	Vakara aplis – bērni padalās ar dienas notikumiem, sajūtām un ja kādam kāda sāpe sakrājusies.
21:40	Vakara higiēna
22:00 – 23:00	Gulētiešana
2. diena – 26.07.2022	
08:00	Celšanās
08:20	Rīta rosme
08:40	Rīta higiēna
09:00	Brokastis
09:30	Istabiņu kārtošana – bērni krāj nometnes bonusa kartiņas par labi paveiktiem darbiņiem. Istabu uzturēšana kārtībā ir viena no iespējām.
10:00 – 11:30	Bilžu rāmīša izgatavošana no dabas materiāliem, dambretes izgatavošana

11.30 – 12.30	Joga
13:00	Pusdienas
13:30 – 14:00	Brīvais laiks
14:00 – 16:00	Psihologa nodarbība
16:00	Launags
17:00 – 18:00	Sportiska aktivitāte pie jūras
18:00	Vakariņas
19:00 – 21:30	Sportiskas aktivitātes pie jūras.
21:30	Vakara aplis
22:00	Vakara higiēna
22:30 – 23:00	Gulētiešana
3. diena – 27.07.2022	
08:00	Celšanās
08:20	Rīta rosme
08:40	Rīta higiēna
09:00	Brokastis
09:30	Istabiņu kārtošana – bērni krāj nometnes bonusa kartiņas par labi paveiktiem darbiņiem. Istabu uzturēšana kārtībā ir viena no iespējām.
10:00 – 13:00	Pārgājiens ar radošu darbošanos. Izgatavosim kuģīšus, apskatīsim Lāčupītes dendrāriju
13:00	Pusdienas
13:30	Brīvais laiks
14:00 – 16:00	Veselīgs uzturs. Vai tas ir svarīgi?
16:00	Launags
16:30 – 18:00	Aktīva darbošanās ar treneri
18:00	Vakariņas
18:30 – 21:00	Peldēšana jūrā, pludmales volejbols
21:00	Vakara aplis
21:40	Vakara higiēna
22:00 – 23:00	Gulētiešana
4. diena – 28.07.2022	
08:00	Celšanās
08:20	Rīta rosme
08:40	Rīta higiēna
09:00	Brokastis
09:30	Istabiņu kārtošana – bērni krāj nometnes bonusa kartiņas par labi paveiktiem darbiņiem. Istabu uzturēšana kārtībā ir viena no iespējām.
10:00 – 11:00	Sportiskas aktivitātes svaigā gaisā
11:00 – 13:00	Sapņu ķērāja izgatavošana
13:00	Pusdienas
13:30	Brīvais laiks
14:00 – 16:00	Soļošana, vieglatlētika – kas tas ir?
16:00	Launags
16:10 – 18:00	SUPošana jūrā
18:00	Vakariņas

18:30 – 19:00	Atpūta
19:00 – 21:40	Noslēguma ballīte
21:40	Vakara higiēna
22:00 – 23:00	Gulētiešana
5. diena – 29.07.2022.	
08:00	Celšanās
08:20	Rīta rosme
08:40	Rīta higiēna
09:00	Brokastis
09:30	Istabiņu kārtošana – bērni krāj nometnes bonusa kartiņas par labi paveiktiem darbiņiem. Istabu uzturēšana kārtībā ir viena no iespējām.
10:00 – 12:30	Atvadas no jūras – jūras mandalas veidošana
13:00	Pusdienas
13:30	Brīvais laiks – sakārtot somas mājupceļam, sakārtot istabiņas
14:00 – 15:30	Noslēguma pasākums – labie vārdi, diplomu izsniegšana, titulu piešķiršana (nometņu vadītājs kopā ar skolotājiem visas dienas vēro bērnus un piešķir katram raksturīgu titulu, piemēram smaidīgākais, izpalīdzīgākais, stiprākais).
16:00	Noslēguma launadziņš
16:20	Došanās mājup