



## Vasaras dienas nometņu organizēšana un vadīšana

ESF projekta „*Slimību profilakses un Veselības veicināšanas pasākumi Jelgavas novadā “Ozolnieki”*”, Līgums Nr.9.2.4.2/16/I/066 ietvaros

### Nometnes Programma

Nometnē iepazīsim viens otru, darbosimies komandā, sportosim, spēlēsim, veidosim, apgūsim jaunas zināšanas un prasmes. Visu draudzīgi, harmonijā, cienot sevi, otru sev blakus, dabu un dzīvniekus.

Būs iespēja iepazīties ar zirgu dzimtas pārstāvjiem - ponijiem, un izjust to pozitīvo iedarbību uz cilvēka garīgo un fizisko pašsajūtu, esot blakus, rūpējoties par tiem un jājot. Kā arī šajā āra nometnē būs iespēja apgūt rūpes par citiem dzīvniekiem – trušiem, kazām, aitām. Bez dzīvniekiem nometnes programmā iekļauta joga, meditācija, improvizācijas meistarklases, radošās un sporta nodarbības, psihologa lekcija.

#### Pirmdiena, 15 augusts, 2022

9.40 – 10.00 – ierašanās un pedikulozes pārbaude dalībniekiem

10.00 – 10.45 – caur spēlēm iepazīstam viens otru

10.45 – 11.15 – izrunājam nometnes iekšējās kārtības noteikumus, drošības pasākumus un dienas plānu

11.15 – 12.15 – iesildīšanās un stafete

12.15 – 12.45 – pusdienas

12.45 – 14.00 – vīgvamu celšana, iekārtošana

14.00 – 14.15 – brīvais laiks, zvani vecākiem, atpūta

14.15 – 15.45 – Iepazīšanās ar saimniecībā esošajiem ponijiem, lekcija – “Drošība esot pie ponija/zirga”

15.00 – 15.45 – meditācija

15.45 – 16.15 – launags

16.15 – 16.30 – došanās mājup

#### Otrdiena, 16. augusts, 2022

9.45 – 10.00 – ierašanās

10.00 - 10.15 – izrunājam dienas plānu

10.15 – 10.45 – vingrinājumi jātniekiem

10.45 – 11.15 – Instruktaža un prakse ponija sagatavošanā pirms treniņa

11.15. – 12.15 – jāšanas pamatprasmju apguve

12.15 – 12.45 – pusdienas

12.45 – 14.00 – “Akmeņu apgleznošana” vai siena figūras veidošana – pēc izvēles

14.00 – 14.15 – brīvais laiks, zvans vecākiem, atpūta

14.15 – 15.15 – psihologa lekcija “Iekšējo resursu un vērtību apzināšanās”

15.15 – 15.45 – rotaļīguma un spontanitātes uzturēšana caur improvizācijas tehnikām – spēlēm un rotaļām

15.45 – 16.15 – launags  
16.15 – 16.30 – došanās mājup

### **Trešdiena, 17.augusts, 2022**

9.45 – 10.00 – ierašanās  
10.00 – 10.15 – izrunājam dienas plānu  
10.15 – 11.00 – veidošana no māla  
11.00 – 12.15 – joga  
12.15 – 12.45 – pusdienas  
12.45 – 13.15 – māla darbu prezentācija  
13.15 – 14.15 – psiholoģiskā līdzsvarošanās un emocionālās stabilitātes atjaunošana/uzturēšana caur improvizācijas tehnikām - spēlēm un rotaļām  
14.15 – 14.45 – brīvais laiks, zvans vecākiem, atpūta  
14.45 – 15.45 – jāšana vai pastaiga ar ponijiem  
15.45 – 16.15 – launags  
16.15 – 16.30 – došanās mājup

### **Ceturtdiena, 18.augusts, 2022**

9.45 – 10.00 – ierašanās  
10.00 – 10.15 – izrunājam dienas plānu  
10.15 – 10.45 – rīta rosme  
10.45 – 12.15 – Lekcija par zirgiem/ponijiem  
12.15 – 12.45 – pusdienas  
12.45 – 13.00 – bērni paši sadala pienākumus kopīgam darbam  
13.00 – 14.00 – parūpējamies par dzīvniekiem un vidi sev apkārt (grābšana, zāles sagādāšana trušiem, kazām, dzīvnieku barošana un dzirdīšana, puķu laistīšana)  
14.00 – 14.15 – brīvais laiks, zvans vecākiem, atpūta  
14.15 – 14.45 – poniju sagatavošana jāšanai  
14.45 – 15.45 – savas pašvērtības celšana un iekšējās drosmes nostiprināšana/attīstīšana caur improvizācijas tehnikām - spēlēm un rotaļām  
15.45 – 16.15 - launags  
16.15 – 16.30 – došanās mājup

### **Piektdiena, 19.augusts, 2022**

9.45 – 10.00 – ierašanās  
10.00 – 10.15 – izrunājam dienas plānu  
10.15 – 12.00 – Iesildīšanas un šķēršļu josla  
12.00 – 12.15 – brīvais laiks, zvans vecākiem, atpūta  
12.15 – 12.45 – pusdienas  
12.45 – 13.45 – komunikācijas spēju attīstīšana caur improvizācijas tehnikām – spēlēm, rotaļām  
13.45 – 14.45 – komandu darbs “Poniju sapucēšana”, izmantojot dabas materiālus un ne tikai  
14.45 – 15.00 – fotografēšanas ar ponijiem visiem kopā un individuāli  
15.00 – 15.45 – atvadīšanās aplis  
15.45 – 16.15 – launags  
16.15 – 16.30 – došanās mājup