

**Dienas nometnes “Poniji.lv” programma**

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

12.06.2023.-16.06.2023.

Norises vieta – Jelgavas novads, Cenu pagasts, “Vīksnes”

Nometnei piesaistītie speciālisti - Nometnes vadītājs, nometnes pedagogi, psihologs, sporta pedagogs/treneris, uztura speciālists

Dalībnieki – bērni vecumā no 7 līdz 9 gadiem, kopā 15 dalībnieki

1. diena

8:00-8:30	Dalībnieku ierašanās
8:30- 9:00	Brokastis
9:00-09:40	Iepazīšanās caur spēlēm un rotaļām
09:40-10:00	Iepazīšanās ar nometnes iekšējās kārtības noteikumiem, drošības pasākumiem un dienas plānu
10:00-11:00	Iesildīšanās un stafete
11:00-12:00	Iepazīšanās ar saimniecībā esošajiem ponijiem un citiem dzīvniekiem (kazām, aitām, trušiem), lekcija – “Drošība esot pie ponija/zirga”
12:00-12:30	Pusdienas
12:30-12:45	Brīvais laiks
12:45-13:45	Sava <i>Hobby horse</i> zirdziņa veidošana
13:45-14:45	Šķēršu josla ar <i>Hobby horse</i>
14:45	Došanās mājās

2. diena

08:00- 08:10	Ierašanās, iepazīšanās ar dienas plānu
08:10-08:30	Rīta rosme, iesildīšanās dienai
08:30-09:00	Brokastis
09:00-10:00	Vispārējās fiziskās sagatavotības vingrinājumi
10:00-11:00	Interaktīva lekcija par veselīgu uzturu
11:00-12:00	Jāšanas pamatprasmju apguve (ja ir jau ar pamatiemaņām, tad pamatprasmju nostiprināšana)
12:00-12:30	Pusdienas
12:30-12:45	Brīvais laiks
12:45-13:45	Sienas gleznas veidošana
13:45-14:30	Komandas saliedēšana caur spēlēm un rotaļām
14:30	Došanās mājās

3. diena

08:00- 08:10	Ierašanās, iepazīšanās ar dienas plānu
---------------------	--

08:10-08:30	Rīta rosme, iesildīšanās dienai
08:30-09:00	Brokastis
09:00-09:20	Instruktaža un prakse ponija sagatavošanā pirms pajūga braukšanas
09:20-10:20	Pajūga braukšanas pamatu apguve
10:20-12:00	Pārgājiens uz govju fermu
12:00-12:30	Pusdienas
12:30-12:45	Brīvais laiks
12:45-13:30	Izzinoša lekcija par zirgiem un ponijiem
13:30-14:30	Vingrošana līdzsvara, koordinācijas un veiklības attīstīšanai
14:30	Došanās mājās

4. diena

08:00- 08:10	Ierašanās, iepazīšanās ar dienas plānu
08:10-08:30	Rīta rosme, iesildīšanās dienai
08:30-09:00	Brokastis
09:00-10:15	Poniju sagatavošana un jāšanas pamatprasmju apguve
10:15-11:15	Veidošana no māla
11:15-12:00	Iepazīšanās ar lauku sētas un staļļa darbiem (dzīvnieku barošana, dzirdīšana, citi lauku darbi)
12:00-12:30	Pusdienas
12:30-12:45	Brīvais laiks
12:45-13:45	Šaušana ar loku, šautriņu mešana
13:45-14:30	Savas pašvērtības celšana un iekšējās drosmes nostiprināšana/attīstīšana caur spēlēm un rotaļām
14:30	Došanās mājās

5. diena

08:00- 08:10	Ierašanās, iepazīšanās ar dienas plānu
08:10-08:30	Rīta rosme, iesildīšanās dienai
08:30-09:00	Brokastis
09:00-10:30	Poniju sagatavošana un jāšanas pamatprasmju apguve
10:30-11:00	Iepazīšanās ar lauku sētas un staļļa darbiem (dzīvnieku barošana, dzirdīšana, citi lauku darbi)
11:00-12:00	Akmeņu apgleznošana
12:00-12:30	Pusdienas
12:30-12:45	Brīvais laiks
12:45-13:45	Psihologa lekcija
13:45-14:15	Psiholoģiskā līdzsvarošanās un emocionālās stabilitātes atjaunošana/uzturēšana caur spēlēm un rotaļām
14:15-14:30	Atvadišanās aplis, došanās mājās