

**Dienas nometnes “Mazais mastotājs 2023” programma**

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

19.06.2023.-23.06.2023.

Norises vieta – Jelgavas novads, Ozolnieku pagasts, Ozolnieki, pie Ozolnieku ezera, SIA “Pieci Masti” teritorija un Ozolnieku ezera teritorija

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

Dalībnieki – bērni vecumā no 10 līdz 12 gadiem, kopā 15 dalībnieki

1. diena

8:40-9:00	Dalībnieku ierašanās
9:00-10:00	Psihologa lekcija – Lai justos labi - veselīga un aktīva dzīvesveida nozīme
10:00-10:40	Radošā darbnīca: krekliņu batikošana
10:40-11:00	Veikparka noteikumu instruktāža, iesildīšanās ar instruktoru
11:00-12:45	Veikborda treniņš ar instruktoru
13:00-13:30	Pusdienas
13:30-14:20	Radošā darbnīca: eksperiments
14:20-15:00	Stafetes ūdens atrakciju parkā
15:00-15:30	Launags

2. diena

9:30- 11:20	Ierašanās, iesildīšanās kopā ar instruktoru, veikborda treniņš kopā ar instruktoru
11:20-12:30	Spēles un saliedēšanās aktivitātes (dalībnieki par spēlēm krāj punktus)
12:30-13:00	Pusdienas
13:00- 13:40	Radošā darbnīca: henna un hennas zīmējumi
13:40-15:00	Stafetes ūdens atrakciju parkā/SUPošana
15:00-16:00	Spēles un saliedēšanās aktivitātes (dalībnieki par spēlēm krāj punktus)
16:00-16:30	Launags

3. diena

10:00-11:20	Ierašanās, iesildīšanās kopā ar instruktoru, veikborda treniņš kopā ar instruktoru
11:20-13:00	Spēles un saliedēšanās aktivitātes (dalībnieki par spēlēm krāj punktus)
13:00-13:30	Pusdienas
13:30- 14:30	Spēles un saliedēšanās aktivitātes (dalībnieki par spēlēm krāj punktus)
14:30-15:30	Veikborda treniņš kopā ar instruktoru
15:30-16:00	Launags

4. diena

9:20-11:20	Ierašanās, iesildīšanās kopā ar instruktoru, veikborda treniņš kopā ar instruktoru
11:20-11:50	Pusdienas

11:50-12:30	Stafetes ūdens atrakciju parkā/SUPošana
12:30-13:30	Spēles un saliedēšanās aktivitātes (dalībnieki par spēlēm krāj punktus)
13:30-14:45	Veikborda treniņš kopā ar instruktoru
14:45-15:45	Veselīga uztura lekcija ar uztura speciālisti
17:00-17:30	Launags

5. diena

9:20-11:20	Ierašanās, iesildīšanās kopā ar instruktoru, veikborda treniņš kopā ar instruktoru
11:20-11:50	Pusdienas
11:50-12:30	Stafetes ūdens atrakciju parkā/SUPošana
12:30-13:30	Spēles un saliedēšanās aktivitātes (dalībnieki par spēlēm krāj punktus)
13:30-15:30	Veikborda treniņš kopā ar instruktoru, spēļu uzvarētāju apbalvošana nometnes noslēgums