**NOMETNES PROGRAMMA**

Sporto vesels Ādažos

*(Dienas nometnes nosaukums)*

21.07.2025-25.07.2025.

*(Dienas nometnes organizēšanas laiks)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Norises laiks, ilgums | Dienas programma, norādot nodarbību un citu aktivitāšu nosaukumu un aprakstu (plānoto), ēdienreizes | Katras nodarbības atbilstība vienai no prioritārajām tēmām: * fiziskās aktivitātes (1),
* seksuālā un reproduktīvā veselība (2),
* atkarību mazināšana un profilakse (3),
* traumatisma mazināšana (4),
* psihiskā veselība (5),
* veselīgs uzturs (6).
 | Katrai nodarbībai un aktivitātei jānorāda vadītājs |
| 1.diena9:00-10:0010:00-11:0011:00 – 12:0012:00 -13:0013:00-14:0014:00- 14:4014:40 – 14:5014:50-15:3016:00 | Pulcēšanās, saliedējošais rīta aplis Sporta nodarbība - Rīta vingrošanaAktivitāte - Galda spēļu apgūšana, kas veicina domāšanu PusdienasAktivitāte - Zīmējam un līmējam kopā vasaru (attīstot mazo pirkstiņu motoriku)Sporta nodarbība – kustību prieks caur fitnesa elementiem 1. daļa ( izmantojot sporta inventāru)Brīvais spēļu brīdis Sporta nodarbība – kustību prieks caur fitnesa elementiem 2. daļa ( izmantojot mazo sporta inventāru -bumbas)LaunagsDienas noslēgums  | (1)(1)(1) | Nometnes vadītāja (turpmāk – Vadītāja)Sporta speciālists ( turpmāk – Speciālists)VadītājaVadītāja Speciālists SpeciālistsVadītājaSpeciālistsVadītāja |
| 2.diena9:00-10:0010:00-11:0011:00 – 12:3012:30 -13:3013:30-14:3014:30- 15:3015:30-16:0016:00 | Pulcēšanās, saliedējošais rīta aplis Sporta nodarbība - Rīta vingrošanaSporta nodarbība – kustību prieks caur fitnesa elementiem ( izmantojot sporta inventāru )PusdienasSporta nodarbība – Dambretes spēleSporta nodarbība – kustību prieks caur pagalma spēlēm, kā “aklās vistiņas”, “ķerenes”LaunagsNometnes noslēgums | (1)(1)(1)(1) | Vadītāja Speciālists SpeciālistsVadītāja Speciālists SpeciālistsVadītāja |
| 3.diena9:00-10:0010:00-11:0011:00 – 12:3012:30 -13:3013:30-14:3014:30- 15:3015:30-16:0016:00  | Pulcēšanās, saliedējošais rīta aplis Sporta nodarbība - Rīta vingrošanaSporta nodarbība – kustību prieks caur fitnesa elementiem ( izmantojot sporta inventāru )PusdienasVeselīga uztura nodarbība – Veselīgs uztursAktivitāte – veidojam radošo darbiņu, kur izmantojam pirkstiņu motorikuLaunagsNometnes noslēgums | (1)(1)(6) | Vadītāja Speciālists SpeciālistsVadītāja Uztura speciālists SpeciālistsVadītāja |
| 4.diena9:00-10:0010:00-11:0011:00 – 12:3012:30 -13:3013:30-15:3015:30-16:0016:00  | Pulcēšanās, saliedējošais rīta aplis Sporta nodarbība - Rīta vingrošanaSporta nodarbība – kustību prieks caur fitnesa elementiem ( izmantojot mazo inventāru )PusdienasSporta nodarbība – orientēšanās iepazīstot savu novaduLaunagsNometnes noslēgums | (1)(1)(1) | Vadītāja Speciālists SpeciālistsVadītāja SpeciālistsVadītāja |
| 5. diena \*9:00 – 10:00 10:00 – 12:30 12:30 -13:30 13:30 – 16:00  | Pulcēšanās, saliedējošais rīta aplis Dodamies pārgājienā – izpētīsim Ādažu novadu Pusdienas un launags notiek piknikā pie dabasTurpinājums pārgājienam un došanās atpakaļ uz nometnes vietu | Fiziskā aktivitāte visas dienas garumā | VadītājaSpeciālists |

* Pārgājiena diena var mainīties, ja tajā dienā paredzēti slikti laikapstākļi