**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.diena  9:00-10:00  10:00-11:00  11:00 – 12:00  12:00 -13:00  13:00-14:00  14:00- 14:40  14:40 – 14:50  14:50-15:30  16:00 | Pulcēšanās, saliedējošais rīta aplis  Sporta nodarbība - Rīta vingrošana  Aktivitāte - Galda spēļu apgūšana, kas veicina domāšanu  Pusdienas  Aktivitāte - 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)  Launags  Dienas noslēgums | (1)  (1)  (1) | Nometnes vadītāja (turpmāk – Vadītāja)  Sporta speciālists ( turpmāk – Speciālists)  Vadītāja  Vadītāja  Speciālists  Speciālists  Vadītāja  Speciālists  Vadītāja |
| 2.diena  9:00-10:00  10:00-11:00  11:00 – 12:30  12:30 -13:30  13:30-14:30  14:30- 15:30  15:30-16:00  16:00 | Pulcēšanās, saliedējošais rīta aplis  Sporta nodarbība - Rīta vingrošana  Sporta nodarbība – kustību prieks caur fitnesa elementiem ( izmantojot sporta inventāru )  Pusdienas  Sporta nodarbība – Dambretes spēle  Sporta nodarbība – kustību prieks caur pagalma spēlēm, kā “aklās vistiņas”, “ķerenes”  Launags  Nometnes noslēgums | (1)  (1)  (1)  (1) | Vadītāja  Speciālists  Speciālists  Vadītāja  Speciālists  Speciālists  Vadītāja |
| 3.diena  9:00-10:00  10:00-11:00  11:00 – 12:30  12:30 -13:30  13:30-14:30  14:30- 15:30  15:30-16:00  16:00 | Pulcēšanās, saliedējošais rīta aplis  Sporta nodarbība - Rīta vingrošana  Sporta nodarbība – kustību prieks caur fitnesa elementiem ( izmantojot sporta inventāru )  Pusdienas  Veselīga uztura nodarbība – Veselīgs uzturs  Aktivitāte – veidojam radošo darbiņu, kur izmantojam pirkstiņu motoriku  Launags  Nometnes noslēgums | (1)  (1)  (6) | Vadītāja  Speciālists  Speciālists  Vadītāja  Uztura speciālists  Speciālists  Vadītāja |
| 4.diena  9:00-10:00  10:00-11:00  11:00 – 12:30  12:30 -13:30  13:30-15:30  15:30-16:00  16:00 | Pulcēšanās, saliedējošais rīta aplis  Sporta nodarbība - Rīta vingrošana  Sporta nodarbība – kustību prieks caur fitnesa elementiem ( izmantojot mazo inventāru )  Pusdienas  Sporta nodarbība – orientēšanās iepazīstot savu novadu  Launags  Nometnes noslēgums | (1)  (1)  (1) | Vadītāja  Speciālists  Speciālists  Vadītāja  Speciālists  Vadītāja |
| 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 dabas  Turpinājums pārgājienam un došanās atpakaļ uz nometnes vietu | Fiziskā aktivitāte visas dienas garumā | Vadītāja  Speciālists |

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