



## PLĀNOTĀ NOMETNES PROGRAMMA

### “MANA AKTĪVĀ ĢIMENE”

**NORISES VIETA:** Atpūtas bāze “Zolva”

**NORISES LAIKS:** 07.08.2020-09.08.2020

**MĒRĶIS:** veicināt aktīvu un veselīgu dzīvesveidu, stiprināt patriotiskās jūtas ģimenē, paaudžu sadarbībā, ģimenes vērtību apzināšana un to uzturēšana caur kopīgām aktivitātēm.

#### **07.08.2020**

9<sup>00</sup> – Ierašanās nometnes norises vietā.  
Iepazīšanās ar nometnes programmu, mērķiem, iekšējās kārtības, drošības noteikumiem. Iekārtošanās  
10<sup>00</sup>-Kopīga rīta rosme un brokastis  
11<sup>:00</sup>-Ģimeņu iepazīšanās, ģimeņu prezentācija (tradīcijas, kopīgie hobiji).  
12<sup>:00</sup>-Jautrās stafetes, iepazīšanās spēles  
13<sup>00</sup> –Pusdienas  
14<sup>00</sup> – Lekcija bērniem un vecākiem “Veselīga dzīvesveida pamatelementi”  
15<sup>00</sup> – Velobrauciens ar pikniku  
19<sup>00</sup> – Vakariņas.  
19<sup>30</sup> – Erudīcijas spēle par Latviju  
20<sup>30</sup> –Vakarēšana, sarunas, mūzika.  
22<sup>00</sup>-07<sup>00</sup> – Nakts miers.

#### **08.08.2020.**

08<sup>30</sup> – Rīta rosme. Brokastis.  
09<sup>30</sup> – Āra aktivitātes (stafetes, sporta spēles, laivu brauciens).  
10<sup>30</sup> – Veselīga uztura meistarklase  
12<sup>00</sup> – Pusdienas.  
13<sup>00</sup> – Lekcija vecākiem „Kā savaldīt dusmas” un krāsaino smilšu nodarbība bērniem  
14<sup>00</sup> – Aerobikas nodarbība.  
15<sup>00</sup> – Ekskursija un pikniks (brīžu dārzs, Aglonas bazilika, Velnezers)  
18<sup>:00</sup> –Vakariņas  
19<sup>00</sup> – Radošās nodarbības (Sveču liešana, putnu būrīšu gatavošana)  
20<sup>30</sup> –Vakarēšana, sarunas, filmu vakars  
22<sup>00</sup>-07<sup>00</sup> – Nakts miers.

#### **09.08.2020.**

08<sup>30</sup> – Rīta rosme. Brokastis.  
09<sup>30</sup> – Āra aktivitātes (stafetes, sporta spēles).  
10<sup>30</sup> – Graudu masāža (vecāki veic masāžu bērniem)  
12<sup>00</sup> – Pusdienas.  
12<sup>30</sup> – Diskusija “Preiļi –ģimenei draudzīga pašvaldība”  
13<sup>00</sup> – Komandu sporta spēles  
15<sup>:00</sup> – Nometnes izvērtēšana  
16<sup>:00</sup> –Nometnes noslēgums



## “MANA RADOŠĀ ĢIMENE”

**NORISES VIETA:** Atpūtas bāze “Zolva”

**NORISES LAIKS:** 21.08.2020-23.08.2020

**MĒRKĪS:** veicināt radošumu un garīgo veselību, stiprināt patriotiskās jūtas ģimenē, paaudžu sadarbībā, ģimenes vērtību apzināšana un to uzturēšana caur kopīgām aktivitātēm.

### 21.08.2020

9<sup>00</sup> – Ierašanās nometnes norises vietā.

Iepazīšanās ar nometnes programmu, mērķiem, iekšējās kārtības, drošības noteikumiem. Iekārtošanās

10<sup>00</sup>-Kopīga rīta rosme un brokastis

11<sup>:00</sup>-Ģimeņu iepazīšanās, ģimeņu prezentācija (tradīcijas, kopīgie hobiji).

12<sup>:00</sup>-Jautrās stafetes, iepazīšanās spēles

13<sup>00</sup> –Pusdienas

14<sup>00</sup> – Lekcija bērniem un vecākiem

“Emocijas un emocionālā attīstība”

15<sup>00</sup> – Radošās darbnīcas

- Zefīru gatavošana
- Sveču liešana
- Putnu būrīšu izgatavošana

16<sup>00</sup> Launags

16<sup>30</sup> Radošais pārgājiens ar

uzdevumiem

19<sup>00</sup> – Vakariņas.

19<sup>30</sup> – Rotaļas un dziesmu vakars ar folkloras kopu

20<sup>30</sup> –Vakarēšana, sarunas, mūzika.

21<sup>30</sup> – Gultas vietas iekārtošana, vakara higiēna.

22<sup>00</sup>-07<sup>00</sup> – Nakts miers.

### 22.08.2020.

08<sup>30</sup> – Rīta rosme. Brokastis.

09<sup>30</sup> – Āra aktivitātes (stafetes, sporta spēles, laivu brauciens).

10<sup>30</sup> –Radošās darbnīcas (paralēli):

- Mandala un rotaslietu gatavošana no dabas materiāliem ;
- Ziepju gatavošana;
- Keramikas nodarbības

12<sup>00</sup> – Pusdienas.

13<sup>00</sup> – Lekcija vecākiem „Kā savaldīt dusmas”, krāsaino smilšu nodarbība bērniem

14<sup>00</sup> – Aerobikas nodarbība.

15<sup>00</sup> – Ekskursija un pikniks (briežu dārzs, Aglonas bazilika, Velnezers)

18<sup>:00</sup> –Vakariņas

19<sup>00</sup> – Gatavošanās talantu koncertam

20<sup>30</sup> – Ģimenes talantu koncerts

21<sup>30</sup> – Gultas vietas iekārtošana, vakara higiēna.

22<sup>00</sup>-07<sup>00</sup> – Nakts miers.

### 23.08.2020.

08<sup>30</sup> – Rīta rosme. Brokastis.

09<sup>30</sup> – Sitaminstrumentu nodarbība

10<sup>30</sup> – Diskusija “Preiļi –ģimenei draudzīga pašvaldība”

11<sup>30</sup>- Mākslas terapijas nodarbība

12<sup>30</sup> – Pusdienas.

13<sup>30</sup> – Komandu sporta spēles

15<sup>00</sup> –Graudu masāža (vecāki veic masāžu bērniem)

16<sup>00</sup> -Launags

16<sup>30</sup> – Nometnes izvērtēšana, nometnes noslēgums