pielikums n#2

**NOMETŅU APRAKSTI**

 Dienas nometnes “Veselības meklētāji” notiks Ogres novada sporta centrā. Skolas ielā 21, Ogrē.

Vienas nometnes ilgums: 10 darba dienas - katru dienu no plkst. 10:00 - 16:00 ( ierašanās no plkst.9:30).

Nometnes programma:

* vieglatlētika un orientēšanās, kā arī rotaļas, stafetes, sacensības;
* sporta spēles (futbols, florbols, frisbijs, handbols);
* vispārājās fiziskās sagatavotības nodarbības;
* sarunas par higiēnu un veselīgu uzturu;
* radošās domāšanas nodarbību cikli;
* pārgājiena diena “Zilajos kalnos”;
* noslēguma dienā - sporta spēles;
* Ēdināšana/pusdienas (1 x dienā) Ogres 1.vidusskolā.

 Ogres novada sporta centra rīkotās nometnes “Veselības meklētāji” ir reģistrēta [www.nometnes](http://www.nometnes).gov.lv un saskaņotas atbilstoši MK noteikumiem Nr.981 “Bērnu nometņu organizēšanas un darbības kārtība”.

**Dienas satura plāns:**

10.00 - ierašanās;

10.10-12.00 nodarbības;

12.00 - pusdienas Ogres 1.vsk;

13.30 - nodarbības;

15.30 - dienas pēcpusdienas līnija - dienas norises rezumējums, informācija par nākamās dienas saturu;

**Uz nometni līdzi nepieciešams:**

* SPORTA tērps (īsais, garais);
* SPORTA apavi, maiņas zeķītes;
* cepurīte/lakatiņš, peldkostīms/peldbikses, pelddvielis;
* maza mugursoma, lietussargs vai lietusjaka;
* personīgās higiēnas piederumi - dvielīties, papīra salvetes;
* citas lietas - plastmasas pudele, padzeries;
* īpaši medikamenti (kuram tas nepieciešams).