

RAMOWY PROGRAM WYPOCZYNKU OKREŚLAJĄCY RODZAJ ZAJĘĆ REALIZOWANYCH PODCZAS WYPOCZYNKU

TERMIN OBOZU: 25.06 - 05.07. 2023r. – PORONIN- GROMADA

25 czerwiec 2023 r.

„WYRUSZAMY NA WIELKĄ PRZYGODĘ”.

→ PLAN DNIA.

6.15 - Zbiórka przy autokarze- Szkoła Podstawowa Nr 112 ul. Zaulek 34. Powitanie dzieci. Sprawdzenie list.

6.30 - Wyjazd. Przypomnienie zasad zachowania bezpieczeństwa w czasie podróży.

6.30 - 17.00 – Podróż

17.00 - 18.00 – Przyjazd do celu podróży, rozkwaterowanie dzieci, aklimatyzacja.

18.00 - 18.45 – Obiadokolacja.

19.00 - 20.30 – Rozpakowanie bagaży, zagospodarowanie pokoi.

20.30 - 21.00- Apel. Zapoznanie dzieci z zasadami BHP. Wspólne opracowanie Regulaminu wypoczynku. Zabawy integrujące.

21.00 - 22.00 – Toaleta wieczorna.

22.00 - 07.00 – Cisza nocna

26 czerwiec 2023 r.

→ PLAN DNIA.

7.30 - Pobudka

7.30 – 7.40 – Poranna toaleta

8.00 - 8.15 -Przed śniadaniem po porannej toalecie, odbędzie się krótka rozgrzewka, która zaostry apetyt na śniadanie i rozbudzi ciało przygotowując je do zajęć. Rozgrzewka prowadzona będzie przy spokojnej muzyce w większości będą to ćwiczenia rozciągające.

8.15 - 8.30 - Apel – zapoznanie z planem dnia.

8.30 - 9.00 – Śniadanie.

9.00 - 9.15 – Komisja czystości

9.15 - 13.30 - Poznajemy najbliższą okolicę- spacer po Poroninie.

Aqapark w Zakopanem. Gry i zabawy integrujące grupę.

13.30 - 14.00 - Przygotowanie do obiadu- mycie rąk.

14.00 - 14.45- Obiad

14.45 – 15.45 – Cisza poobiednia

(czas wolny - według zainteresowań dzieci) np. gra w szachy, relaks.

15.45 - 16.00 – podwieczorek.

16.00 - 18.30 - Podchody- gra terenowa.

Gry i zabawy integrujące grupę. Piłka nożna i piłka siatkowa.

18.30 – 19.00 - Przygotowania do kolacji

19.00 - 19.45 - Kolacja

19.50 - 21.00 - Gry i zabawy integrujące. W grupach - podsumowanie dnia.

21.00 - 21.30- Toaleta wieczorna.

22.00 - 7.00 – Cisza nocna

27 czerwiec 2023 r.

„MAM TALENT”

→ **PLAN DNIA.**

7.30- Pobudka

7.40 – 7.30 – Poranna toaleta

8.00 - 8.15 -Przed śniadaniem po porannej toalecie, odbędzie się krótka rozgrzewka.

8.15 - 8.30 - Apel – przedstawienie planu zajęć na dzisiejszy dzień.

8.30 - 9.00 – Śniadanie.

9.00 - 9.15 – Komisja czystości

9.15 - 13.30 – **Termy w Szaflarach .**

- Pogadanka na temat zachowania bezpieczeństwa podczas zabaw w wodzie.

- Kąpiel w wodzie.

13. 30 - 14.00 - Przygotowanie do obiadu- mycie rąk.

14.00 - 14.45- Obiad

14.45 – 15.45 – Cisza poobiednia (czas wolny - według zainteresowań dzieci) np. relaks.

15.45 - 16.00 – Podwieczorek.

16.00 - 18.30 – Gry i zabawy integrujące. Przygotowania do konkursu- „ Mam talent”.

18.30 – 19.00 - Przygotowania do kolacji

19.00 - 19.45 - Kolacja

19.45 - 21.00 – „Mam talent” Konkurs przeprowadzony na zasadach programu telewizyjnego Mam Talent. Gry zabawy integrujące grupę. W grupach - podsumowanie dnia.

21.00 - 21.30- Toaleta wieczorna.

22.00 - 7.00 – Cisza nocna

28 czerwiec 2023 r.

„ POZNAJEMY NAJPIEKNIJSZE ZAKĄTKI TATR ”.

→ **PLAN DNIA.**

7.30- Pobudka

7.40 – 7.30 – Poranna toaleta

8.00- 8.15 - Przed śniadaniem po porannej toalecie - krótka rozgrzewka.

8.15- 8.30 - Apel – przedstawienie planu zajęć na dzisiejszy dzień.

8.30- 9.00 - Śniadanie

9.00- 17.30 - **Wycieczka nad Morskie oko./ starsza grupa/** Spotkanie z przewodnikiem.

- Przypomnienie o zachowaniu bezpieczeństwa w czasie wycieczki w góry.

/ suchy prowiant/

Młodsza grupa- wycieczka na Kotlinę Kondratową/

17.00 - 18.00 – Gry i zabawy zespołowe. „ Baloniada”- zabawa zespołowa.

18.00- 18.30 - Przygotowania do kolacji

19.00 - 19.45 – Obiada-Kolacja

19.45 - 21.30 – Wieczór filmowy. W grupach – podsumowanie dnia.

21.30 - 22.00 - Toaleta wieczorna.

22.00 - 7.00 – Cisza nocna.

29 czerwca 2023 r.

„ GÓRY NASZE GÓRY...”

— **PLAN DNIA.**

7.30- Pobudka

7.40 – 7.30 – Poranna toaleta

8.00 - 8.15 -Przed śniadaniem po porannej toalecie - krótka rozgrzewka.

8.15 - 8.30 - Apel – przedstawienie planu zajęć na dzisiejszy dzień.

8.30 - 9.00 - Śniadanie

9.00 - 9.15 – Komisja czystości

9.15 - 14.00 – Zwiedzanie zabytkowych miejsc. **Wycieczka na Gubałówkę.**

Podziwianie piękna krajobrazu tatrzańskiego.

14.00 - 14.10 - Przygotowanie do obiadu- mycie rąk.

14.10 - 14.50 - Obiad

14.50 – 15.45 – Cisza poobiednia (czas wolny - według zainteresowań dzieci) np. relaks, gra w szachy .

15.45 - 16.00 – Podwieczorek.

16.00 - 18.30 - Gry i zabawy integrujące grupę.

18.30 – 19.00 - Przygotowania do kolacji

19.00 - 19.45 - Kolacja

19.45 - 21.00 – „ **Krajobraz górski**”- zajęcia plastyczne. Wieczór ten nakierowany będzie na rozwijanie zmysłów artystycznych dzieci w formie nietypowej i atrakcyjnej.

- Gry i zabawy integrujące grupę. Piłka nożna.

21.15- 21.30- Podsumowanie dnia.

21.00 - 21.30 - Toaleta wieczorna.

22.00 - 7.00 – Cisza nocna.

30 czerwiec 2023 r.

„SPOTKANIE Z KAPEŁĄ GÓRALSKĄ”.

— **PLAN DNIA.**

7.30- Pobudka

7.40 – 7.30 – Poranna toaleta

8.00- 8.15 -Przed śniadaniem po porannej toalecie - krótka rozgrzewka.

8.15- 8.30 - Apel – przedstawienie planu zajęć na dzisiejszych. dzień.

8.00- 8.30 - Śniadanie

8.30- 8.45 – Komisja czystości.

8.45 - 14.00 – **Wycieczka - Kopieniec Wielki./ starsza grupa/**

Młodsza grupa - Sala zabaw w Zakopanem./

- Podziwianie piękna krajobrazu górskiego.

- Obserwacja wyrobu oscypków. Degustacja.

14.00- 14.45- Obiad

14.45 – 15.45 – Cisza poobiednia

(czas wolny - według zainteresowań dzieci)

np. relaks, gra w szachy .

15.45 - 16.00 – Podwieczorek.

16.00 -18.30 – Zajęcia sportowe. Gry i zabawy integrujące. Spacer do Centrum Poronina. Warsztaty taneczne. Kąpiel w basenie. **Pasowanie na kolonistę.**

18.30 – 19.00 - Przygotowania do kolacji

19.00 - 19.45 – Kolacja.

19.45 - 21.30 – **Spotkanie z Kapelą góralską** - tańce, pąsy, wspólna zabawa.

- Gry i zabawy integrujące grupę.

- W grupach - podsumowanie dnia.

21.30 - 22.00 - Toaleta wieczorna.

22.00- 7.00 – Cisza nocna.

1 lipiec 2023 r .

„ RADOŚĆ ZE WSPÓLNEJ ZABAWY”.

— **PLAN DNIA.**

7.30- Pobudka

7.40 – 7.30 – Poranna toaleta

8.00- 8.15 -Przed śniadaniem po porannej toalecie - krótka rozgrzewka.

8.15- 8.30 - Apel – przedstawienie planu zajęć na dzisiejszych. dzień.

8.00- 8.30 - Śniadanie

8.30- 8.45 – Komisja czystości.

9.15- 13.30 – Pogadanka na temat zachowania bezpieczeństwa podczas zabaw w wodzie.

Termy w Szaflarach..

13. 30 - 14.00 - Przygotowanie do obiadu- mycie rąk.

14.00- 14.45- Obiad

14.45 – 15.45 – Cisza poobiednia

(czas wolny - według zainteresowań dzieci)

np. relaks, gra w szachy .

15.45 - 16.00 – Podwieczorek.

16.00 -18.30 – Zajęcia sportowe. Gry i zabawy integrujące

Podchody- gra terenowa- 50 –siątka..

18.30 – 19.00 - Przygotowania do kolacji

19.00 - 19.45 – Kolacja.

19.45 - 21.30 – **Dyskoteka** - tańce, pąsy, wspólna zabawa.

- Gry i zabawy integrujące grupę.

- W grupach - podsumowanie dnia.

21.30 - 22.00 - Toaleta wieczorna.

22.00- 7.00 – Cisza nocna

2 lipiec 2021 r.

— **PLAN DNIA.**

7.30- Pobudka

7.40 – 7.30 – Poranna toaleta

8.00- 8.15 -Przed śniadaniem po porannej toalecie - krótka rozgrzewka.

8.15- 8.30 - Apel – przedstawienie planu zajęć na dzisiejszych. dzień.

8.00- 8.30 - Śniadanie

8.30- 8.45 – Komisja czystości.

9.15- 13.30 Podchody

Gry i zabawy integrujące.

13. 30 - 14.00 - Przygotowanie do obiadu- mycie rąk.

14.00- 14.45- Obiad

14.45 – 15.45 – Cisza poobiednia

(czas wolny - według zainteresowań dzieci)

np. relaks.

15.45 - 16.00 – Podwieczorek.

16.00 -18.30 – Wycieczka - do Poronina

- Gry i zabawy integrujące grupę.

18.30 – 19.00 - Przygotowania do kolacji

19.00 - 19.45 – Kolacja - OGNISKO

19.45 - 21.30 – Dyskoteka - tańce, pląsy, wspólna zabawa.

- Gry i zabawy integrujące grupę.

- W grupach - podsumowanie dnia.

21.30 - 22.00 - Toaleta wieczorna.

22.00- 7.00 – Cisza nocna

3 lipiec 2023 r.

„ DZIEŃ SPEŁNIONYCH MARZEŃ”

— **PLAN DNIA.**

7.00- Pobudka

7.00 – 7.15 – Poranna toaleta

7.15 - 7.30 -Przed śniadaniem po porannej toalecie - krótka rozgrzewka.

7.30 -7.40 - Apel – przedstawienie planu zajęć na dzisiejszych. dzień.

7.40 -8.10 - Śniadanie

8.10- 8.20 – Komisja czystości.

8.20- 18.00 - **Całodniowa wycieczka do Energilandii w Zatorze.**

Suchy prowiant na drogę.

18. 00 – 18.30 - Przygotowanie do obiadu- mycie rąk.

19.00- 19.45- Obiadokolacja.

19.45- 21.45 - CALAMBURY. Gry i zabawy integrujące grupę. Piłka nożna.

- W grupach - podsumowanie dnia.

21.45 - 22.00 - Toaleta wieczorna.

22.00- 7.00 – Cisza nocna.

4 lipiec 2023 r.

„DZIEŃ SPORTU”

— **PLAN DNIA.**

7.30- Pobudka

7.40 – 7.30 – Poranna toaleta

8.00- 8.15 -Przed śniadaniem po porannej toalecie - krótka rozgrzewka.

8.15- 8.30 - Apel – przedstawienie planu zajęć na dzisiejszych. dzień.

8.30- 9.00 Śniadanie

9.00- 9..15 – Komisja czystości

9.15- 13.30 – Gry i zabawy sportowe/ konkursy np. piłka nożna.

13. 30 - 14.00 - Przygotowanie do obiadu- mycie rąk.

14.00- 14.45- Obiad

14.45 – 15.45 – Cisza poobiednia

(czas wolny - według zainteresowań dzieci)

np. relaks .

15.45 - 16.00 – Podwieczorek.

16.00-18.30 - Gry i zabawy integrujące grupę.

Termy w Szaflarach

18.30 – 19.00 - Przygotowania do kolacji

19.00- 19.45 - Kolacja

19.45- 21.00 – Gry i zabawy integrujące.

- Apel - podsumowanie turnusu i dnia sportu.

- Rozdanie dyplomów i drobnych upominków.

- Pakowanie dzieci.

21.00- 21.30- Toaleta wieczorna.

22.00- 7.00 – Cisza nocna.

5 lipiec 2023 r.

„POWRÓT DO WARSZAWY”

— **PLAN DNIA.**

7.00- Pobudka

7.10 – 7.30 – Poranna toaleta

7.30- 7.45 – Dopakowanie bagaży.

7.45- 8.15 - śniadanie

8.20 – 8.30 – Apel – Zakończenie turnusu. Przypomnienie zasad zachowania bezpieczeństwa w czasie podróży. Rozdanie suchego prowiantu na drogę.

9.00- 9.30- Rozkwaterowanie.

9.30- Wyjazd z Poronina.

13.00- 13.45- Obiad w drodze powrotnej do domu.

13.45- 19.00- Podróż do Warszawy.

19.00- Przekazanie dzieci rodzicom.