

**RAMOWY PROGRAM WYPOCZYNKU OKREŚLAJĄCY RODZAJ ZAJĘĆ
REALIZOWANYCH PODCZAS WYPOCZYNKU**

TERMIN OBOZU: 29.06 - 08.07. 2025r. – PORONIN

O.W. Paweł, ul. Suche 2 a

Dzień 1 - WYRUSZAMY NA WIELKĄ PRZYGODĘ.

— **PLAN DNIA.**

7.30 - Zbiórka przy autokarze- Szkoła Podstawowa nr 368 Warszawa ul. Hemara 16. Powitanie dzieci. Sprawdzenie listy.

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

7.40 - 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. Kąpiel w basenie.

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

Dzień 2 - POZNAJEMY NASZĄ MIEJSCOWOŚĆ / Kierowca ma czas wolny/

— **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 zaostreży 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.

Gry i zabawy integrujące grupę. Piłka nożna. Kąpiel w basenie.

13.30 - 14.00 - Przygotowanie do obiadu- mycie rąk.

14.00 - 14.45- Obiad

14.45 – 15.45 – Cisza poobiednia – pod opieką nauczyciela.

(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

Dzień 3 - MAM TALENT / Kierowca ma czas wolny/

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 – Kąpiel w basenie .

- Pogadanka na temat zachowania bezpieczeństwa podczas zabaw w wodzie.

- Kąpiel w wodzie.

- Gry i zabawy integrujące grupę. 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.

/ pod opieką nauczyciela./

15.45 - 16.00 – Podwieczorek.

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

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

Dzień 4 – POBYT W SALI ZABAW LUB KRĘGIELNI W ZAKOPANEM

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 – - Sala zabaw w Zakopanem lub Kręgielnia- w zależności od wieku dzieci.

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 / pod opieką nauczyciela./

(czas wolny - według zainteresowań dzieci) np. relaks .

15.45 - 16.00 – Podwieczorek.

16.00-18.30 - Gry i zabawy integrujące grupę.

- Kąpiel w basenie.

- Piłka nożna i piłka siatkowa. Koraliki.

18.30 – 19.00 - Przygotowania do kolacji

19.00- 19.45 - Kolacja

19.45- 21.00 – Gry i zabawy integrujące.

– Dyskoteka.

21.00- 21.30- Toaleta wieczorna.

22.00- 7.00 – Cisza nocna.

Dzień 5 - 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 – **Wycieczka do Zakopanego.** Zwiedzanie zabytkowych miejsc.

Podziwianie piękna krajobrazu tatrzańskiego.

- **Aquapark w Zakopanem**- zabawy w wodzie.

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 . / pod opieką nauczyciela./

15.45 - 16.00 – Podwieczorek.

16.00 - 18.30 - Gry i zabawy integrujące grupę. Kąpiel w basenie.

- „ **Góry nasze góry**”- zajęcia plastyczne- malowane na szkle.

- Rozwijanie wyobraźni i kreatywności.

18.30 – 19.00 - Przygotowania do kolacji

19.00 - 19.45 - Kolacja

19.45 - 21.00 – „ **Krajobraz górski**”- zajęcia plastyczne- malowane na szkle.

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.

Dzień 6 - „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 - 15.00 – Wycieczka na Kasprowy Wierch

- Podziwianie piękna krajobrazu górskiego.

- Obserwacja wyrobu oscypków. Degustacja.

14.00- 14.45- Obiad

14.45 – 15.45 – Cisza poobiednia / pod opieką nauczyciela./

(czas wolny - według zainteresowań dzieci)

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.

Dzień 7 - WYPRAWA NA GUBAŁÓWKĘ

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 – Kąpiel w basenie. Baloniada.

Gry i zabawy integrujące.

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

14.00- 14.45- Obiad

14.45 – 15.45 – Cisza poobiednia / pod opieką nauczyciela./

(czas wolny - według zainteresowań dzieci) np. relaks.

15.45 - 16.00 – Podwieczorek.

16.00 -18.30 – **Wyprawa na Gubałówkę**- wycieczka piesza.

- 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

Dzień 8 - „ 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.

Dzień 9 - „ DZIEŃ SPORTU”- / Kierowca ma czas wolny/.

└ 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, skoki w workach, rzut do celu, karne itp./

- **warsztaty regionalne- „ Eko- sianko”**- rozwijanie wyobraźni i kreatywności

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

14.00- 14.45- Obiad

14.45 – 15.45 – Cisza poobiednia / pod opieka nauczyciela./

(czas wolny - według zainteresowań dzieci) np. relaks .

15.45 - 16.00 – Podwieczorek.

16.00-18.30 - Gry i zabawy integrujące grupę.

- Piłka nożna i piłka siatkowa.

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.

Dzień 10 - „ 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 .

13.45- 19.00- Podróż do Warszawy.

19.00- Przekazanie dzieci rodzicom.