**Atskaite par dienas nometni “Mēs-svaigā gaisā’’**

no 6.jūlija -17.jūlijam, 2015, Ādažos

Nometne norisinājās pēc iepriekš izstrādāta dienas plāna. Tā rezultātā ir izpildīti iepriekš izvirzītie mērķi un uzdevumi. Divdesmit Ādažu novada bērni divas nedēļas aktīvi atpūtās svaigā gaisā.

*Nometnes laikā tika īstenoti dažādi uzdevumi:*

1. Pārgājienos izpētīta tuvākā Ādažu vidusskolas apkārtne – Vējupītes krasti, Gaujmala, Kadagas virziens un Ādažu centrs.’

2. Aplūkota I.Filipovas foto izstāde ‘’Māte un meita labākās draudzenes” Ādažu kultūras centrā.

3. Apskatīta Ādažu Vēstures un mākslas galerija.

4. Komandas darbs – dabas materiālu vākšana un MANDALU veidošana no dabas materiāliem Gaujmalas krastā.

5. Iepazīšanās un saliedēšanu spēļu spēlēšana, kā rezultātā iepazinām nometnes dalībniekus, ne tikai pēc vārdiem, bet arī rakstura īpašības.

6. Komandu spēļu spēlēšana (basketbols, tautasbumba, pludmales volejbols, orientēšanās u.c.), kas katru dienu deva bērniem iespēju veidot komandas citādākā sastāvā, kā rezultātā iepazīt stresa un sacensību spriedzē vienam otru vēl vairāk.

7.Individuālas sacensības un konkursi – foto orientēšanās, šķēršļu josla, zīmējumu konkurss, kas ļāva izpausties bērnam, kā individualitātei un parādīt savas prasmes.

8. Galda spēles – alternatīvais risinājums lietus laikā, ļāva jauniešiem pašiem uzņemties iniciatīvu un veidot spēļu grupas, spēļu vadīšanu un tiesāšanu.

9. Orientēšanās pēc kartes, meklējot adresi, ne tikai kartē , bet arī atrodot to Ādažos. Bērni vienlaikus uzzināja dažādu Ādažu objektu atrašanās adresi un iepazina ceļus, kā ātrāk tur nokļūt. Apguves rezultāti tika apkopoti pēc apmācības, sacensību veidā ar laika kontroli. Veicot uzdevumu, kura grupa ātrāk atradīs vajadzīgos objektus.

10. Apguva un pilnveidoja dažādus sporta veidus, kas nepieciešami bija gala noslēgumam – šķēršļu joslai. Lekšana ar aukliņu un riņķi, trepītes. Bumbiņu vadīšanu ar florbola nūju cauri konusiem, kas attīstīja bērniem veiklību. Atspoles skrējienu, skrējienu pakāpeniski uzņemot ātrumu u.c. veidus.

11. Bērni pirmo reizi, ne tikai iepazina, bet mācījās apgūt *Petanka* spēli. Viņus iepazīstināja ar spēles pamatprincipu, nelielu ieskatu, kur un kā spēlē šo spēli.

12. Brauciens uz Siguldu, kur aktīvi norisinājās šķēršļu joslu pārvarēšana “Tarzāna parkā”, lēkšana uz batuta, braukšana ar kameru, kā arī aizraujoš brauciens ar pacēlēju. Tālāk apskatījām Siguldas spieķīšu parku un turpinājām aktīvu atpūtu Siguldas bērnu parkā. Bērniem interesanti bija izmēģināt jaunas atrakcijas, kas atšķīrās no Ādažu bērna laukumā piedāvātajām.

13. Brauciens uz Salacgrīvu. Ciemojāmies pie I.Somas Ziemeļvidzemes biosfēras rezervātā, kur bērni uz pāris stundām kļuva par pētniekiem. Pētīja un mācījās atšķirt Salacas upes bezmugurkaulniekus. Vēlāk bērni foto orientēšanās veidā apguva Salacgrīvas parku. Bērniem bija iespēja izstaigāt nēģu taci un uzzināt no gida, kā notiek nēģu zvejošana, iepazīt zvejas rīkus ar kādiem nēģi tiek zvejoti. Peldēšana jūrā.

14. Bērniem bija iespēja katru dienu peldēties Vējupītē un vienu reizi jūrā.

15. Bērni, noslēdzot nometni, bija nostiprinājuši fizisko izturību, jo katru rītu notika rīta vingrošana, kur bez vispārējiem iesildošiem vingrinājumiem, tika arī izpildīti spēka vingrinājumi un dažādi lokanības vingrinājumi. Vingrojuma laikā dodot iespēju arī bērniem pašiem vadīt nodarbību, tā attīstos viņos līdera prasmes, dodot iespēju parādīt sevi, kā arī sagatavot vingrojumus, kas prasa domāt līdzi, lai nākamais vingrinājums neatkārtotos.

16. Uzburta pasaka – iztēles attīstīšana caur noslēpto dārgumu meklēšanu. Komandām pēc senas kartes jāatrod noslēpti dārgumi. Mums izdevās atrast un izrakt.

17. Galvenais, ka esam ieguvuši jaunus draugus un iemācījušies sadzīvot kolektīvā, kur ir dažādi raksturi un temperamenti.