

INFORMACJE DODATKOWE

Bardzo prosimy o:

1. Zapewnienie dziecku butelki na wodę/ bidonu- na terenie KSOS znajdują się dystrybutory z wodą i dzieci będą mogły sobie napełniać butelki.
2. Zapewnienie dziecku w dni słoneczne kremu z filtrem (taki krem powinno się reaplikować dlatego też najlepiej żeby miało go ze sobą).
3. Zapewnienie dziecku wygodnego stroju do ćwiczeń (spodenki, sznurowane buty, koszulka, skarpetki) oraz stroju do pływania (plus ręcznik, kosmetyki do mycia).
4. Koszulki do malowania- najlepiej jakby były białe (jasne).
5. Na festiwal kolorów dziecko powinno mieć ubrania, które może ubrudzić lub zniszczyć (proszki farbują)- nie bierzemy odpowiedzialności za ubrania w których dziecko będzie uczestniczyło na zajęciach.
6. W przypadku pytań dotyczących realizacji programu podczas turnusów proszę o kontakt w wychowawcą grupy- na bieżąco będą udzielać informacji na temat zajęć oraz przygotowania się do nich.

TURNUS II WODNY Z ELEMANTAMI TENISA ZIEMNEGO

PONIEDZIAŁEK 05.07

	GRUPA I		GRUPA II		GRUPA III		GRUPA IV
8:00- 8:45	„Nurkowanie,, Wykład *	8:00-9:00	Zajęcia integracyjne	8:00-9:00	Tenis ziemny	8:00-8:45	BASEN
9:00-9:45	BASEN**	9:15-10:15	„Nurkowanie,, Wykład *	9:15-10:15	Zabawy integracyjne	9:15-10:15	Tenis ziemny
10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie
10:45-11:45	Tenis ziemny	11:00-11:45	BASEN	10:45-11:45	„Nurkowanie,, Wykład *	10:45-11:45	Zajęcia integracyjne
12:00-13:00	Zabawy integracyjne	12:15-13:00	Tenis ziemny	12:00-12:45	BASEN	12:00-13:00	„Nurkowanie,, Wykład *
13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad
14:00-16:00	Balony – gry i zabawy z wykorzystaniem balonów***** Zamek dmuchany	14:00-16:00	Balony – gry i zabawy z wykorzystaniem balonów***** Zamek dmuchany	14:00-16:00	Balony – gry i zabawy z wykorzystaniem balonów***** Zamek dmuchany	14:00-16:00	Balony – gry i zabawy z wykorzystaniem balonów***** Zamek dmuchany
16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci

* Nurkowanie – opowieści o nurkowaniu, o wyprawach, ABC nurkowania, przygotowanie do zajęć z nurkowania, które mają się odbyć we wtorek

** Gry i zabawy w wodzie dla dzieci słabszych i dla dzieci dobrze pływających (piłka wodna, berek itp.).

*****zabawy z balonami, a potem z balonów robimy postacie – malujemy, doklejamy włosy z gałganków, z bibuły – praca plastyczna

	GRUPA II		GRUPA III		GRUPA IV		GRUPA I
8:00- 8:45	* Ratownictwo – wykład	8:00-9:00	Zabawy i ćwiczenia w parach	8:00-9:00	Gry drużynowe	8:00-8:45	BASEN
9:00-9:45	BASEN **	9:15-10:15	* Ratownictwo – wykład	9:15-10:15	Zabawy i ćwiczenia w parach	9:15-10:15	Gry drużynowe
10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie
10:45-11:45	Gry drużynowe***	11:00-11:45	BASEN	10:45-11:45	* Ratownictwo – wykład	10:45-11:45	Zabawy i ćwiczenia w parach
12:00-13.00	Zabawy i ćwiczenia w parach	12:15-13.00	Gry drużynowe	12:00-12:45	BASEN	12:00-13:00	* Ratownictwo – wykład
13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad
14:00-16:00	Strzelanie z łuku Zamek dmuchany	14:00-16:00	Strzelanie z łuku Zamek dmuchany	14:00-16:00	Strzelanie z łuku Zamek dmuchany	14:00-16:00	Strzelanie z łuku Zamek dmuchany
16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci

WSPINACZKA: godziny od 09:00 do 15:00

* na kocykach, na terenie zielonym – spotkanie poświęcone ratownictwu + można dołożyć triathlon (K.Chołda)

** zajęcia z nurkowania

*** Gry i zabawy - rywalizacją drużyn – 5 podań, dwa ognie, „psy i koty”, wyścigi w kole itp.

	GRUPA III		GRUPA IV		GRUPA I		GRUPA II
8:00- 8:45	Rzuty na odległość**	8:00-9:00	Tenis ziemny	8:00-9:00	Robimy wspólnie grę planszową**	8:00-8:45	BASEN*
09:00-09:30	śniadanie	09:00-09:30	śniadanie	09:00-09:30	śniadanie	09:00-09:30	śniadanie
09:30-13:00	ZOO	09:30-13:00	ZOO	09:30-13:00	ZOO	09:30-13:00	ZOO
13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad
14:00-16:00	Bawimy się w co chcemy***** Zamek dmuchany/ Malowanie Koszulek*****	14:00-16:00	Bawimy się w co chcemy Zamek dmuchany/ Malowanie Koszulek*****	14:00-16:00	Bawimy się w co chcemy Zamek dmuchany/ Malowanie Koszulek*****	14:00-16:00	Bawimy się w co chcemy Zamek dmuchany/ Malowanie Koszulek*****
16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci

*****dzieci przynoszą swoje koszulki, które mogą pomalować (najlepiej białe)

- * ratownictwo – ćwiczenia, ćwiczenia w parach + pokaz ratownictwa, pokaz rzutów kołem ratunkowym, ewentualnie rzutką(K. Chołda i S. Kurman) + ewentualnie pokaz pływania stylem zmiennym z nawrotami i skoki do wody
- ** w nawiązaniu do ratownictwa i rzutów kołem ratunkowym – rzuty z wykorzystaniem różnych piłek (do tenisa ziemnego, piłek lekarskich itp.) do rzutów na odległość , rzuty z ustawienia tyłem, przodem, z obrotem –
Mierzenie odległości – wyznaczanie najlepszych zawodników.
- *** gra planszowa robiona przez całą grupę – wykorzystanie sprzętu (ringo, drabinki, koła hula – hop), materiałów plastycznych, zebranych patyków, kostka do gry może być z kartonu, grę układamy na terenie zielonym i po jej zrobieniu gramy w nią .
- **** dzień wcześniej prosimy dzieci aby każde z nich wymyśliło jedną zabawę, grę w którą chce zagrać – bawimy się w to co dzieci zaproponują

CZWARTEK 08.07

	GRUPA IV		GRUPA I		GRUPA II		GRUPA III
8:00- 8:45	Pierwsza pomoc**	8:00-9:00	wyścigi rzędów z wykorzystaniem ławeczek gimnastycznych	8:00-9:00	Chusta Klanza	8:00-8:45	BASEN
9:00-9:45	BASEN	9:15-10:15	Pierwsza pomoc**	9:15-10:15	wyścigi rzędów z wykorzystaniem ławeczek gimnastycznych	9:15-10:15	Chusta Klanza
10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie	10:15-10:45	śniadanie
10:45-11:45	Chusta Klanza	11:00-11:45	BASEN	10:45-11:45	Pierwsza pomoc*	10:45-11:45	wyścigi rzędów z wykorzystaniem ławeczek gimnastycznych
12:00-13:00	wyścigi rzędów z wykorzystaniem ławeczek gimnastycznych	12:15-13:00	Chusta Klanza	12:00-12:45	BASEN	12:00-12:00	Pierwsza pomoc**
13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad	13:15 -14:00	obiad
14:00-16:00	Szukanie skarbów*	14:00-16:00	Szukanie skarbów	14:00-16:00	Szukanie skarbów	14:00-16:00	Szukanie skarbów
16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci

** zajęcia z pierwszej pomocy – opatrunki, pozycja boczna ustalona itp. – na terenie zielonym

*drużyny chowają przed sobą skarby i przygotowują zagadki, zadania które do skarbu mają doprowadzić

	GRUPA I		GRUPA II		GRUPA III		GRUPA IV
8:00- 8:45	Praca plastyczna „wakacje nad wodą” – malowanie farbami	8:00-9:00	Wojna piłkowa**	8:00-9:00	Tenis ziemny	8:00-8:45	BASEN*
09:00-14:00	MOS śniadanie + obiad	09:00-14:00	MOS śniadanie + obiad	09:00-14:00	MOS śniadanie + obiad	09:00-14:00	MOS śniadanie + obiad
14:00-16:00	Bal przebierańców***	14:00-16:00	Bal Przebierańców	14:00-16:00	Bal Przebierańców	14:00-16:00	Bal przebierańców
16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci	16:00-17:00	Odbiór dzieci

* **zawody** w pływaniu na „byle czym” – każdy może przynieść sobie sprzęt do pływania z domu lub wybrać sobie na basenie coś z czym chce pływać – im ciekawsze i bardziej wymyślne tym lepiej.

Zawody w skokach do wody Np. kto dalej przez makaron, kto trafi do kółka, kto złapie piłkę

** zabawy na terenie zielonym lub na sali z wykorzystaniem różnych piłek (piłki do tenisa, zwykle kolorowe piłki, piłki Thera band) – przerzucanie lub przetaczanie piłek na boisko przeciwnika, który zespół ma mniej na swoim boisku wygrywa.

*** jeśli jest możliwość to na dużej Sali (ewentualnie na zewnątrz jeśli można podłączyć sprzęt muzyczny) zrobić bal przebierańców (dzieci przynoszą w ten dzień przebrania) z muzyką i zabawami tanecznymi typu (tunel, taniec z balonikiem, wymyśl ciekawy ruch taneczny – reszta powtarza, taniec na gazecie, śmieszna wędrówka – naśladowanie ruchów prowadzącego, dzieci przemieszczają się za prowadzącym robiąc to samo w rytm muzyki).