

Alwam
Waldemar Marciniak
Tel/fax.(22) 614 11 46
Kom. 504 072 470

www.alwam.pl
e-mail- alwam.marciniak@chello.pl
biuro@alwam.pl



Program pracy kolonii letniej Mikoszewo 2012

I TURNUS – 01.07. – 13.07.2012
II TURNUS – 14.07. – 27.07.2012

Zatwierdzono do realizacji na posiedzeniu Rady
Pedagogicznej w dniu 05.06.2012

Warszawa, 2012

Założenia organizacyjne.

1. Organizator

ALWAM

Waldemar Marciniak

Tel/fax.(22) 614 11 46

Kom. 504 072 470

www.alwam.pl

e-mail- alwam.marciniak@chello.pl

biuro@alwam.pl

3. Kierownik kolonii: Alicja Marciniak

5. Kadra wychowawcza

Nauczyciele szkół podstawowych i przedszkoli

6. Lokalizacja

Miejsce wypoczynku zlokalizowane jest w miejscowości nadmorskiej – Mikoszewo, położonej nad morzem w pobliżu jeziora i lasu. Jest rajem dla zbieraczy bursztynu na pięknej, szerokiej i piaszczystej plaży oraz dla ornitologów ze względu na rezerwat „Mewia Łacha” przy ujściu Wisły.

Dzieci będą zakwaterowane w ośrodku wypoczynkowo-kolonijnym ARMANDO położonym w odległości 950 m do plaży, w cichym zakątku miejscowości . Droga na plażę wiedzie przez las.

ARMANDO jest budynkiem przeznaczonym do wypoczynku kolonijnego, dostosowanym do potrzeb dzieci. Sypialnie wyposażone są w tapczaniki jednoosobowe oraz wersalki, szafy, półki wiszące na przybory - oddzielnie dla każdego dziecka. Obiekt jest całodobowo monitorowany.

INFORMACJE OGÓLNE - ZAKWATEROWANIE

ARMANDO jest budynkiem przeznaczonym do wypoczynku kolonijnego, dostosowanym do potrzeb dzieci – 60 miejsc w 3, 4, osobowych pokojach z łazienkami. Sypialnie wyposażone są w tapczaniki jednoosobowe oraz wersalki, szafy, półki wiszące na przybory - oddzielnie dla każdego dziecka. Obiekt jest całodobowo monitorowany.

Wyżywienie:

3 posiłki podstawowe (śniadanie, obiad, kolacja) + podwieczorek oraz codziennie napoje na plażę.

Dojazd:

Autokarem bezpośrednio na miejsce wypoczynku (ok.6 godz.)

Program.

Wyprawy wielkie i małe – nieważne dokąd, ważne z kim. Bieg rodzinek.

Cel priorytetowy :

- dostarczanie dzieciom odpowiednio zorganizowanych doświadczeń społecznych mających korzystny wpływ na wywołanie zachowań empatycznych i prospołecznych.

Cele sportowo – zdrowotne:

- Zachęcanie do współzawodnictwa w ramach zabaw i gier rekreacyjnych,
- Propagowanie spędzania wolnego czasu w czystej okolicy,
- Kształtowanie prawidłowej sylwetki wychowanków,
- Kształtowanie właściwych nawyków higienicznych,
- Podnoszenie sprawności fizycznej i propagowanie wysiłku fizycznego,
- Zachęcanie do rekreacji i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu,
- Upowszechnianie form aktywnego wypoczynku.

Harmonogram.

DZIAŁANIA STAŁE.

1. związane z rozpoczęciem lub zakończeniem dnia :
 - toaleta poranna i wieczorna
 - przygotowywanie i porządkowanie garderoby
 - apel wieczorny
 - czytanie bajek na dobranoc/dla dzieci młodszych/
2. związane z realizacją wcześniej zaplanowanych działań
3. ZWIĄZANE Z REALIZACJĄ ZADAŃ PROGRAMOWYCH

DZIAŁANIA DOSTOSOWANE DO WARUNKÓW ATMOSFERYCZNYCH.

- PLAŻOWANIE, SPACERY, GRY TERENOWE, WYCIECZKI

STRUKTURA DNIA.

I. CZĘŚĆ 8⁰⁰ - 14⁰⁰

- Śniadanie
- Działania zorganizowane przez nauczycielki : spacer, wycieczki, gry i zabawy sportowe, pobyt na plaży, jazda konna.

II. CZĘŚĆ 14⁰⁰ - 16⁰⁰

- Obiad
- odpoczynek poobiedni : zabiegi porządkowe, kontakty telefoniczne z domem, pisanie listów, czytanie lektury, rozmowy, swobodne zabawy,
- podwieczorek

III. CZĘŚĆ 16⁰⁰ - 19⁰⁰

- nauka tańca z instruktorem,
- zabawy i gry sportowe, pobyt na plaży,
- działania plastyczno – techniczne
- spacer
- jazda konna

IV. CZĘŚĆ 19⁰⁰ - 22⁰⁰

- kolacja
- apel wieczorny
- realizacja zamierzeń związanych z programem „Wyprawy...”
- zabawy dyskotekowe i integracyjne
- toaleta wieczorna
- czytanie bajek na dobranoc/ dla dzieci młodszych/

22⁰⁰ - 8⁰⁰ cisza nocna

Załącznik nr 1

Ip	zadanie	Zagadnienia do realizacji
1	Wdrażanie do przestrzegania norm społecznych	<ol style="list-style-type: none">1. Uświadomienie sensowności i konieczności istnienia norm i reguł oraz zasad.2. Zobowiązanie wychowanków do przestrzegania norm panujących w grupie:<ul style="list-style-type: none">- zawieranie umów i ćwiczenie konsekwencji w przestrzeganiu ich,- rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysu norm
2	Budowanie udanych relacji z ludźmi.	<ol style="list-style-type: none">1. Stworzenie okazji do mówienia o własnych udanych i nieudanych kontaktach z rówieśnikami i dorosłymi.2. Zorganizowanie okazji przeżycia pozytywnych sytuacji interpersonalnych w relacji z rówieśnikami i dorosłymi.3. Rozwijanie umiejętności współpracy i współdziałania w grupie rówieśniczej poprzez odgrywanie pozytywnych ról.
3	Kształtowanie umiejętności pomocnych w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami.	<ol style="list-style-type: none">1. Cykl zajęć zmierzających do wzmocnienia pozytywnego obrazu samego siebie (podniesienie samooceny dziecka, stworzenie okazji do przeżycia sukcesu).2. Odreagowanie napięć emocjonalnych.3. Rozwiązywanie problemów interpersonalnych typowych dla danego wieku (negocjacje i konstruktywne rozwiązywanie konfliktów).
4	Promowanie zdrowego stylu życia.	<ol style="list-style-type: none">1. Organizowanie dobrych kontaktów z innymi i uczenie się umiejętności ważnych w tych relacjach: rozumienia, życzliwości, otwartości, autentyczności, tolerancji i odwagi.2. Organizowanie sytuacji zaspokajających podstawowe potrzeby dzieci.

Załącznik 2.

Wyprawy wielkie i małe – nieważne dokąd, ważne z kim. Bieg rodzinek.

	Wyprawa do...	Sposób przeprowadzenia
1	Wyprawa do krainy przyjaźni	<ol style="list-style-type: none">1. Poznajmy się...2. Jaki mam dzisiaj nastrój?3. Lustra4. Marionetki5. Zajaczki6. Mój portret7. Kodeks grupy
2	Wyprawa do krainy radości	<ol style="list-style-type: none">1. Przez różowe okulary.2. Heca na 14 fajerek.3. Po rozum do głowy.4. W zdrowym ciele zdrowy duch.
3	Wyprawa do krainy bezpieczeństwa	<ol style="list-style-type: none">1. Rusz głową.2. Kto pyta nie błądzi.3. Bez lornetki.4. W kolorowej krainie.5. Szkoła poradnictwa i ratownictwa.
4	Wyprawa do krainy tolerancji	<ol style="list-style-type: none">1. Pod gruszą.2. Za siedmioma górami.3. Wyspa szczęścia.4. Co nam w duszy gra.5. Bez granic.
5	Wyprawa do krainy Nasza Ziemia	<ol style="list-style-type: none">1. Nasza grupa.2. Co może mały człowiek.3. Jak nas widzą.4. Nic o nas bez nas.

Załącznik 3.

Nauka jazdy konnej

Program nauki jazdy konnej,

Program nauki jazdy konnej obejmuje 10 lekcji na ujeżdżalni pod nadzorem instruktorów. Nauka jazdy obejmuje siodłanie konia, jazdę na lonży /dla początkujących/ stęp, kłus. Samodzielna obsługa konia od podstaw /jazda na lonży/ do uzyskania poziomu średnio zaawansowanego /samodzielna jazda po placu/

Rodzaj zajęć i ćwiczeń ustala instruktor po rozpoznaniu umiejętności jeździeckich uczestników kolonii.

Umiejętności praktyczne;

- prawidłowe podejście do konia
- prawidłowe odczytanie i interpretacja reakcji konia
- prowadzenie w rękę i wiązanie
- siodłanie i kielznanie konia
- umiejętność jazdy w zastępie w podstawowych chodach

Istnieje możliwość otrzymania odznaki „Jeżdżę konno” za dodatkową opłatą zgodnie z regulaminem PZJ.

Na zakończenie kolonii pokaz jazdy przez uczestników.

Instrukctorem prowadzącym naukę będzie pani Marta Krause z Fundacji „Raj Dla Zwierząt”

Załącznik nr 4

Zajęcia taneczne.

W sytuacji stałego napięcia związanego z obowiązkami szkolnymi uczestnictwo w zajęciach tanecznych jest dobrą alternatywą blokującą powstawanie sytuacji stresowych. Zajęcia prowadzone są w sposób relaksacyjny, co oznacza rozluźnienie, wpływanie na stan psychiczny i samopoczucie.

Nauka tańca podczas kolonii zmierza w kierunku współdziałania ciała i umysłu (integracja sensoryczna).

Program zajęć.

Nauka tańca ma na celu:

1. Kształtowanie orientacji w przestrzeni,
2. Kształtowanie prawidłowej postawy ciała,
3. Wyrabianie stronności ciała: w lewo, w prawo, w przód, w tył,
4. Wyrabianie umiejętności rytmicznego poruszania się,
5. Doskonalenie umiejętności naśladowczych,
6. Zgodne współdziałanie w zespole,
7. Wyrabianie ogólnej motoryki.

Zakres nauki tańca:

- samba: krok podstawowy, obrót pary i whisk,
- cha – cha: krok podstawowy, obrót pary, New York,
- disco w parach: krok do boku, krok na skos i krok skrętny,
- bajlando: układ nowoczesny,
- crazy frog: układ nowoczesny.