

PROGRAM KOLONII DLA DZIECI W KRYNICY ZDRÓJ

22.07-31.07.2023 (uczestnicy w wieku 7– 13 lat)

RAMOWY ROZKŁAD DNIA :

8:00 – pobudka

8:10 – gimnastyka poranna

9:00 – śniadanie

10:00 – 13:00– zajęcia rekreacyjno – sportowe

13:00 – 15:00—obiad i czas wolny

15:00 – 17:00—zajęcia grupowe

17:00 – 18:15—zajęcia sportowe lub czas indywidualny

18:30 - kolacja

19:30—20:15 - społeczność

20:15 – 21:30 zajęcia wieczorne

22:00 - cisza nocna

Oprócz stałych elementów proponujemy różne formy zajęć: sportowe, zajęcia plastyczne, wycieczki piesze, gry i zabawy stolikowe, zajęcia teatralne i zajęcia śpiewania, plażowanie, kąpiele i nauka pływania, dyskoteki, ogniska, konkursy i konkurencje w różnych dziedzinach.

Formy proponowanych przez kadrę zajęć będą uzależnione od warunków pogodowych

ELEMENTY STAŁE ROZKŁADU DNIA

- **Gimnastyka** poranna oraz **ćwiczenia relaksacyjne wieczorem**

Grupy rozwojowe dla młodszych

Zajęcia rozwojowe pt. "Jestem samodzielny", spotkania prowadzone przez profesjonalną kadrę wychowawców podczas których, uczestnicy mają możliwość poznania siebie, swoich mocnych stron, uczą się odporności na stres, rozwiązywania sytuacji konfliktowych, zdobywają ważne umiejętności przydatne w kontaktach z rówieśnikami. Dlatego też nazwa „*JESTEM SAMODZIELNY*” nie są pustymi sloganami, lecz gwarancją jakości naszych obozów dla młodszych .

"burza mózgów" - technika aktywizująca grupę i wyzwalamąca jej potencjał twórczy. Służy generowaniu niczym nieskrępowanych pomysłów na rozwiązanie określonego problemu; polega na rejestrowaniu wszystkich pomysłów bez ich oceny, zwłaszcza ze strony prowadzącego; nie decyduje ich jakość, lecz ilość wygenerowana w najkrótszym czasie; z utworzonej w ten sposób liczby grupa może wybrać pomysł najbardziej skuteczny czy oryginalny.

- **Spółeczność**

1. podsumowanie wydarzeń minionego dnia (należy skupić się na uczuciach, doznaniach, własnych sposobach reakcji np. jak w sytuacjach konfliktowych unikać agresji i przemocy)
2. wyrażanie uczuć (ważnych dla uczestnika sytuacji) za pomocą ekspresji twórczej (prace plastyczne, scenki - drama, taniec – pantomima muzyka - rytm oraz inne w zależności od potrzeb i pomysłów grupy).

PROGRAM KOLONII SKŁADA SIĘ Z

Wycieczki:

- Zdobędziemy szczyt Szczawnik, przejdziemy czerwonym szlakiem do baczki nad Wierchomlą . Towarzyszyć nam będzie przewodnik . (dojazd autokarem do Wierchomli)
- Wybierzemy się na „Spacer w Chmurach” drewnianą ścieżką wśród koron drzew na wieżę widokową, skąd będziemy podziwiać malowaną panoramę okolic Krynicy (Wznosi się na 49,5 m i ma 1030 m długości.)
- Wjedziemy kolejką linową na Górę Parkową. Jest to jeden z głównych terenów spacerowych oraz widokowych Krynicy.
- Zobaczymy również Muzeum Zabawek w Krynicy Zdrój, gdzie obejrzymy, jak wyglądały zabawki naszych pradziadków oraz czym się bawili nasi rodzice (grupa młodsza)
- Przepłyniemy dolinę Popradu i przeżyjemy niezapomnianą przygodę na spływie pontonowym -rafting (grupa starsza) -(dojazd autokarem do Muszyny))
- Pobawimy się w Centrum Rekreacji i Sportu Zapopradzie w Muszynie. Otwarte baseny, zjeżdżalnie, sztuczna fala, bajkowe fontanny - to wszystko czego spróbujemy doświadczyć.
(dojazd autokarem do Muszyny))
- Na koniec zabierzemy Was do Ogródów Sensorycznych w Muszynie, gdzie doświadczyć rośliny stymulujące zapach, dotyk, dźwięk i smak. Rozwiniemy jeszcze bardziej każdy ze swoich zmysłów. (dojazd autokarem do Muszyny))

Zajęcia rekreacyjno – sportowe

- pobyt w Ogrodach Sensorycznych w Muszynie ,
- obozowa olimpiada sportowa, dużo zajęć sportowych (piłka nożna, siatkówka) ,
- gra terenowa „W poszukiwaniu skarbu”- polegająca na poszukiwaniu za pomocą lokalizatorów gps, map topograficznych i wykrywaczy metali ukrytych skarbów w paśmie gór Beskid Sądecki . (grupa młodsza)
- nocna gra terenowa „W poszukiwaniu skarbów”- (grupa starsza)
- animacje dla dzieci – prowadzenie firma Łubu- Dubu /kolonie.mielec.pl/
- kino letnie – najlepsze filmy z ostatnich lat,
- dyskoteki „z motywem przewodnim”, karaoke,
- kąpiele w basenie pod opieką ratownika,
- gry terenowe, biegi na orientację,

- grill z pieczeniem kiełbasek,
- zajęcia wieczorne: gry planszowe, szachy, warcaby, tenis stołowy

Zajęcia ekologiczne

- jak zawsze dbamy o harmonijne relacje z innymi, przyrodą i samym sobą
- zagrożeń wynikających między innymi z zanieczyszczenia środowiska, dają duże szanse na kształtowanie własnych postaw młodzieży wobec przyrody, określonych wartości i potrzeb zdrowotnych.

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM OBOZU

Uczestnicy podzieleni na 2 grupy:

1-grupa starsza (11-14 lat)

2-grupa młodsza (7-10 lat)

Program w wielu elementach będzie dostosowany do wieku i predyspozycji dzieci i młodzieży.

DZIEŃ PIERWSZY:

MOJA INTEGRACJA Z GRUPĄ

9:00-14:00- jazda autobusem Rzeszów -Krynica Zdrój

14:00-16:00 przyjazd, zakwaterowanie, obiad, odpoczynek

16:00-19:00 – zajęcia Integracyjne

zajęcia mają na celu poznanie się wzajemne uczestników obozu; np. gry wprowadzające, budujące wzajemne zaufanie ,uczące komunikacji, przełamywanie „pierwszych lodów” we wspólnych kontaktach, ćwiczenia mają służyć relaksacji i odprężeniu po podróży , następnie pierwszy spacer po Krynicy Zdrój

19:00-19:30 - kolacja

19:30-21:30 -integracja uczestników

odczytanie i podpisanie przez uczestników regulaminów kolonijnych

zabawy zespołowe : gry zespołowe, planszowe,

22:00- cisza nocna

Dodatkowo dla grupy młodszej

Zabawa - *Magiczne Encanto*.

Wprowadzenie :

W naszym mieście dzieją się tajemnicze rzeczy. Tajemnicza zagadka rodziny Madrigal wciąż pozostaje nierozwiązana. Ich pełen magii dom znajduje się w tętniącym życiem mieście - w cudownym i urokliwym miejscu zwanym Encanto.,Gotowi na prawdziwe śledztwo ?

DZIEŃ DRUGI : „Zwiedzamy okolice”

9:00-14:00 – wycieczka autokarowa do Muszyny

Pobawimy się w Centrum Rekreacji i Sportu Zapopradzie w Muszynie. Otwarte baseny, zjeżdżalnie, sztuczna fala, bajkowe fontanny

Dodatkowo dla grupy młodszej

Wycieczkę przeżyjemy razem z Vivaną i Ma wybierzemy się z nimi w niesamowitą podróż pełną przygód. Wakacyjna aura i pobliska okolica nam sprzyja! Swoje przygody zaczniemy od wycieczki autokarem do Krynicy Morskiej , potem statkiem do Fromborka

14:00-16:00 – obiad, odpoczynek

16:00-19:00- atrakcja „Spacer w Chmurach” drewnianą ścieżką wśród koron drzew na wieżę widokową, skąd będziemy podziwiać malowaną panoramę okolic Krynicy (Wznosi się na 49,5 m i ma 1030 m długości.)

19:00-19:30 –kolacja

19:45 –20:30 –społeczność

wybór społeczności kolonii (społeczność ustala program dnia następnego oraz przygotowanie elementów scenariusza zajęć

- ✓ rozpoczęcie zabawy pt. Tajemniczy przyjaciel [zabawa trwa całe obóz i zostanie rozstrzygnięta w ostatnim dniu]
- ✓ „burza mózgów” Moje obawy i nadzieje związane z obozem, pierwsze refleksje, które zostaną wzięte pod uwagę przy opracowywaniu wspólnego programu obozu.

20:30—21:45- dyskoteka : Poznajmy się

22:00- cisza nocna

DZIEŃ TRZECI: “Ja i moja grupa”

9:30-12:30 – W Krynicy -ciekawie i na wesoło (zabawy, gry oraz konkursy związane z miejscem naszej kolonii-przygotowanie do zwiadu

13:00-15:00 – obiad, odpoczynek

15:00-17:30:**zwiad terenowy po Krynicy – „Górskie poszukiwania”**-zwiad w grupach 6 osobowych z opiekunami po okolicy, grupy dostają mapy, gdzie będą zaznaczone miejsca z zaszyfrowanymi listami, a w listach – zadania do realizacji. poznawanie historii, przekazów, ciekawych miejsc związanych z turystyką i sportem, które będziemy mogli wykorzystać w trakcie obozu.

Dodatkowo dla grupy młodszej- zwiad terenowy

***Minionki** Czy nasza wiedza naukowa pozwoli nam na przeprowadzenie kilku eksperymentów? Przed nami tajemnicze eliksiry, dziwne mieszanki, buzujące bąbelki, zmieniające się kolory, a to wszystko z naszymi małutkimi żółtymi bohaterami. Udamy się również na grę terenową, aby wytropić kilku niespodziewanych gości . Czy Minionki nam w tym pomogą?*

- Jesteśmy jak Minionki – poznajemy okolice*
- ✓ *Zwiad w grupach 5 osobowych z opiekunami po okolicy,*
 - ✓ *Grupy dostają mapy, gdzie będą zaznaczone miejsca z zaszyfrowanymi listami, a w listach – zadania do realizacji.*

18:00-19:00-indywidualny konkurs manualny lub plastyczny dla chętnych

20:00-21: 45 - zabawa przy ognisku i pieczenie kiełbasek

DZIEŃ CZWARTY:

10:00 - 13:00— zabawa na basenie w Krynicy zajęcia rekreacyjne nad wodą, turniej piłki plażowej lub konkurs na najładniejszą biżuterię z makaronu lub innych dziwnych surowców

13:00-15:00-

15:00-19:00—wycieczka na Górę Parkową kolejka linowo terenową, którą można dostać się na sam szczyt. 642 metry przejeżdża się w około trzy minuty. Ze szczytu i platform widokowych można podziwiać panoramę Beskidów Sądeckiego i Niskiego oraz, przy sprzyjającej pogodzie, Tatry.

19:30-21:30- zajęcia sportowe- Turniej o mistrzostwo obozu (eliminacje w piłce nożnej, siatkowej, koszykówce, pin pong) lub konkurs plastyczny dla chętnych

22:00- cisza nocna

DZIEŃ PIĄTY :

10:00 –13:00 - Bieg na Morowego Kolonistę

Bieg na „Morowego chłopaka i dziewczynę” -zabawa integracyjna

zorganizowanie różnych konkurencji i zawodów dla tych uczestników, którzy biorą udział po raz pierwszy w obozie lub kolonii Podsumowaniem marszu będzie uroczyste pasowanie na obozowicza, gdzie nie zabraknie licznych niespodzianek.

13:00-15:00- obiad, odpoczynek

15:00-18:00- **Grupa Starsza** -wycieczka Spływ Doliną Popradu- niezapomniana przygoda na spływie pontonowym z instruktorem -rafting (grupa starsza) -(dojazd autokarem do Muszyny)

15:00-18:00- **Grupa Młodsza** -wycieczka do Muzeum Zabawek w krynicy

19:00 –21:30 – Wieczór Animacji-

Każda animacja to dobra okazja, aby dzieci nauczyły się czegoś nowego, pobudziły swoją wyobraźnię i rozwinęły kreatywność. Nie zabraknie: balonikowe kreacje, chusta klanza, wielkie bańki mydlane, malowanie twarzy oraz gry i zabawy ruchowe

22:00- cisza nocna

DZIEŃ SZÓSTY:

9:30 –13:00 zajęcia rekreacyjne na basenie (kąpiele słoneczne, gry i zabawy bez względu na pogodę) - turniej piłki plażowej

13:00-15:00- obiad, odpoczynek

15:00-18:00 - zabawa Gra w terenie- „W poszukiwaniu skarbów”

Cel: gry – służą one realizacji określonych celów grupowych , korekcyjnych lub edukacyjnych; wprowadzają do grupy sytuacje, w której uczestnik zdobywa nowe doświadczenia z zaangażowaniem własnego "ja"; uczy się pozytywnej współpracy z grupą. (plansze do gry w patrole w zabawach dodatkowych)

Gra realizowana w lesie, polegająca na poszukiwaniu za pomocą lokalizatorów gps, map topograficznych i wykrywaczy metali ukrytych skarbów bursztynowych. **(grupa młodsza)**

20:00 -22:00 wieczorna gra terenowa „W poszukiwaniu skarbów”- realizowana w lesie i na plaży polegająca na poszukiwaniu za pomocą lokalizatorów gps, map topograficznych i wykrywaczy metali ukrytych skarbów bursztynowych. **(grupa starsza)**

20:00-21:45 –Festiwal Piosenki 'Śpiewać każdy może nagrodami -
Mini lista przebojów:

- ✓ prezentacja swoich tekstów i aranżacji,
- ✓ występy solowe, duety i w grupie

improvizowanie piosenek ulubionych solistów i zespołów.

Dodatkowo dla grupy młodszej

Konkurs Talentów

Sing - Kto zna kreskówkę Sing, ten wie, że każdy powinien dążyć do spełniania swoich marzeń. Dziś możemy zamienić się we wspaniałych wokalistów, tancerzy, aktorów, a może reżyserów i scenografów? Swoje talenty pokażemy podczas kolonijnego konkursu talentów. Na wszystkich uczestników zabawy czekają bajeczne nagrody!

22:00- cisza nocna

DZIEŃ SIÓDNY

9:00-16:00 – wycieczka w góry z przewodnikiem (miejsce docelowe do wyboru przez grupę).

16:00-17:00 – obiad, odpoczynek

17:00-19:00- zabawa edukacyjna „Kocham Cię Polsko”

19:30 —21:30 zajęcia sportowe – Olimpiada Sportów Dziwnych lub Dyskoteka

Dodatkowo dla grupy młodszej

Kraina Lodu *Zima w środku lata? Wystarczy odrobina magicznej mocy Elzy i w mig zrobimy mroźne owocowe sorbety i chłodne koktajle. Zaprojektujemy i wykonamy balowe suknie, rycerskie tuniki, korony i miecze, aby wieczorem przyozdobieni w piękne stroje wziąć udział w uroczystym balu kończącym kolonie. Każdy obowiązkowo musi zabrać specjalny strój dziewczęta piękne suknie, a chłopcu eleganckie koszule i muszki.*

DZIEŃ ÓSMY:

9:30-14:00: wycieczka autokarowa do Ogródów Sensorycznych w Muszynie, gdzie doświadczymy rośliny stymulujące zapach, dotyk, dźwięk i smak. Udział w warsztatach sensorycznych które będą miały na celu wzmocnić świadomość obszarów naszych zmysłów. (dojazd autokarem do Muszyny)

14:00-15:00-obiad, wypoczynek

15:00-17:00 -zabawa „Prezenty”

rozwijająca wyobraźnię i integrująca członków obozu, mająca na celu uczenia się dawania lub brania pozytywnych informacji na swój temat.

17:00-19:00 – spacer po Krynicy , degustacja wody mineralnej w Pijalni Wód na Deptaku

19:30 –21:45- kino letnie pod Chmurką – najlepsze filmy z ostatnich lat,

22:00- cisza nocna

DZIEŃ DZIEWIĄTY

9:30 - 11:00—zajęcia rozwojowe Akceptuję siebie i innych --podsumowanie

- ✓ ćwiczenia: praca indywidualna [malowanie własnych karykatur na dużym papierze, a następnie wpisywanie na rysunku pozytywnych informacji .Na swój, temat czyli co cenię u siebie, w czym jestem dobry.

Następnie uczestnicy wpisują sobie nawzajem różne pozytywne informacje zwrotne –co im się podobało u innych w trakcie obozu.

11:00-13:00: zajęcia zespołowe – animacje gier i zabaw

13:00-15:00:obiad , odpoczynek

16:00-18:00- Jarmark Rozmaitości

-prezentacje taneczne, plastyczne - rozdanie nagród za uczestnictwo w obozie

18:00-20:00-kolacja, pakowanie się i przygotowanie do odjazdu

20:00-21:30 – Dyskoteka Pożegnalna z elementami karaoke

22:00- cisza nocna

DZIEŃ DZIESIĄTY

9:00-11:30 - zajęcia pożegnalne : moja niezapomniana chwila obozowa [podsumowanie zajęć]

12:00 -obiad

13:00 -przejazd z Krynicy do Rzeszowa

„ OŚRODEK BAŚKA”

Krynica Zdrój to miejscowość turystyczno – letniskowa, leżąca u podnóża góry Parkowej w województwie małopolskim.. Otoczona jest zewsząd pasem lasów świerkowych, nadających się na wspaniałe wycieczki i spacer. O walorach miejscowości decydują: czyste powietrze, specyficzny mikroklimat górski i piękne krajobrazy.

BAZA NOCLEGOWA

Dom Wypoczynkowy „Baśka”- to klimatyczne miejsce położone na wzniesieniu, otoczone drzewami i zielenią. Obiekt znajduje się w odległości 700 m od deptaku głównego oraz Pasażu Krynickiego co umożliwia połączenie relaksu w zacisznej lokalizacji z poznawaniem walorów "Perły Polskich Uzdrowisk" Krynicy Zdrój.

Nasz Ośrodek dysponuje wygodnymi pokojami 2,3,4 z łazienkami i TV.

Na terenie ośrodka znajdują się: sala dyskotekowa, sala konferencyjna sala do gier, plac zabaw i duże boisko sportowe, a także miejsce na ognisko oraz ogród z placem zabaw dla dzieci.

Zapewniamy 4 posiłki dziennie (śniadania i kolacje w formie stołu szwedzkiego, obiad i podwieczorek). Zaczynamy turnus obiadem, a kończymy obiadem.

Cały czas dostępna woda lub herbata w termosie

Przejazd autokarami klimatyzowanymi. Na drogę powrotną dzieci dostają suchy prowiant.

Opracowała Natalia Grzesik