

Лагерь. Юрмала. 12 – 19.07.2015

	8:00 – 13:00	13:00 – 18:45	18:45 – 22:00
12.07	Приезд в 11:00	13:00 – ОБЕД: Суп овощной, макароны с котлетой, капустный салат, компот. Прогулка на море. Тренировка – игра в флорбол.	18:45 – УЖИН: Тушеная картошка с огуречным салатом, чай. Прогулка в магазин через море. Душ, умывания, туалет. Булочка с глазурью. 22:00 – Официальный отбой
13.07	8:00 – Подъем 8:15 – ЗАРЯДКА на стадионе. 9:00 – ЗАВТРАК: Пицца, вареное яйцо с майонезом, чай. Уборка комнаты – помыть и подмести пол, протереть пыль, вынести мусор, контроль над уборкой других кроватей. (Елена, Лиза), в 10:30 проверка комнат (8 баллов). 11:00 - Тренировка – активная разминка, элементы карате, игры на физ.подготовку и отработку техники карате.	13:00 – ОБЕД: Щавельный суп, куриная отбивная с макаронами, капустный салат, яблоко, компот. Прогулка на море, активные игры, магазин.	18:45 – УЖИН: Тефтели с картошкой жареной, помидоры, чай. 19:30 – Вечерняя тренировка Булочка с корицей. Душ, умывания, туалет. 22:00 – Официальный отбой
14.07	8:00 – Подъем 8:15 – ЗАРЯДКА на стадионе. 9:00 – ЗАВТРАК: Творог, бутерброды с колбасой, сыром, вафли, чай. Уборка комнаты – помыть и подмести пол, протереть пыль, вынести мусор, контроль над уборкой других кроватей. (Артем, Артем), в 10:30 проверка комнат (8+ баллов). 11:00 - Тренировка – активная разминка, элементы карате, игры на физ.подготовку и отработку техники карате.	13:00 – ОБЕД: Борщ, гречка с мясом в подливе, компот, банан. Прогулка по берегу до Дзинтари - парка отдыха Межапарк – время на развлекательных площадках, посещение вышки, мороженное. Прогулка по морю пешком назад. Купание.	18:45 – УЖИН: Чай, макароны с сосисками, кетчуп, огурцы. 19:30 – Соревнования по ориентированию – сборные команды из разных клубов. Булочка с яичным кремом. Душ, умывания, туалет. 22:00 – Официальный отбой
15.07	8:00 – Подъем 8:15 – ЗАРЯДКА на стадионе. 9:00 – ЗАВТРАК: Сырочек, хлопья с молоком, бутерброды с колбасой, сыром, чай. Уборка комнаты – помыть и подмести пол, протереть пыль, вынести мусор, контроль над уборкой других кроватей. (Артем, Лена, Саша), в 10:30 проверка комнат (9 баллов). 11:00 – Подготовка к показательным выступлениям, состав команды – из разных клубов.	13:00 – ОБЕД: Суп пюре из гороха, курица, рис, салат капустный, нектарины. Тихий час, прогулка на море, игры.	18:45 – УЖИН: Чай, котлета с макаронами, кетчуп, овощи. 19:30 – Игра с водяными шариками (бомбочками) – отборочный тур. Булочка с корицей и сахаром. Праздничный стол в честь дня рождения Дениса и Эрнеста. Душ, умывания, туалет. 22:00 – Официальный отбой
16.07	8:00 – Подъем 8:15 – ЗАРЯДКА на стадионе.	13:00 – ОБЕД: Суп овощной, макароны по флотски, овощной салат.	18:45 – УЖИН: Чай, мясной салат, зефир. 19:45– Игра с водяными шариками (бомбочками)

Информация обобщена воспитанницей ДШК, участницей лагеря Еленой Буйко 12-19.07.2015

	<p>9:00 – ЗАВТРАК: Овсяная каша с вареньем, чай, бутерброды с колбасой, сыром. Уборка комнаты – помыть и подмести пол, протереть пыль, вынести мусор, контроль над уборкой других кроватей. (Роман, Эрик), в 10:30 проверка комнат (7 баллов). 11:00 – Тренировка – активная разминка, элементы карате, игры на физ.подготовку и отработку техники карате.</p>	<p>Тихий час – переждали дождь – подготовка к показательным выступлениям. Прогулка на море, игры. Магазин.</p>	<p>– финал, борьба за 1, 2, 3 место. Булочка с маком. Душ, умывания, туалет. 22:00 – Официальный отбой</p>
17.07	<p>8:00 – Подъем 8:15 – ЗАРЯДКА на стадионе. 9:00 – ЗАВТРАК: Оладья с вареньем, йогурт, чай, Уборка комнаты – помыть и подмести пол, протереть пыль, вынести мусор, контроль над уборкой других кроватей. (Сергей, Леша), в 10:00 проверка комнат (9+ баллов). Поездка в аквапарк. 12:20 – 16:20 – Аквапарк Ливу</p>	<p>17:00 – ОБЕД после аквапарка: пицца, сок, нектарин. Полдник – булочка с соком.</p>	<p>18:45 – УЖИН: Чай, плов, огурцы, десерт – фрукты со сливками. 19:45– Игра – поиски спрятанных букв и составление ключевого слова. Для проигравших – комплекс физических упражнений. Душ, умывания, туалет. 22:00 – Официальный отбой</p>
18.07	<p>8:00 – Подъем 8:15 – ЗАРЯДКА на стадионе. 9:00 – ЗАВТРАК: Блинчики с творогом и вареньем, чай. Уборка комнаты – помыть и подмести пол, протереть пыль, вынести мусор, контроль над уборкой других кроватей (Саша, Алексей, Лена), в 10:00 проверка комнат (10-баллов). 11:00 – тренировка – разминка, соревнования по Ката. Сергей Ч, Артем М, Елена Б, Елизавета З – 2 место, Валерия З – 3 место. Фотосессия</p>	<p>13:00 – ОБЕД: Борщ, макароны с курицей, капустный салат, мороженное. 14:30 – фотосессия на берегу моря и в море.</p>	<p>18:45 – ПИКНИК: сосиски на гриле, овощи, сок. 20:00 – 23:00 – свободное время, дискотека. 23:00 - Официальный отбой</p>
19.07	<p>8:30 – Подъем 9:15 – ЗАВТРАК: Хлопья с молоком, йогурт, бутерброды – мини пицца. Получение сертификатов. Уборка комнаты, сбор всех вещей. 11:00 – Выезд</p>	<p>13:30 – остановка в Екабпилсе – полдник – большая пицца. 14:40 – приезд в Даугавпилс.</p>	