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

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

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

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.   17:00 — ОБЕД после аквапарка: пицца, сок, нектарин.   18:45 — УЖИН: Чай, плов, огурцы, десерт — фр со сливками.   19:45 — Игра — поиски спрятанных бук составление ключевого слова. Для проигравш комплекс физических упражнений.   Душ, умывания, туалет.   22:00 — Официальный отбой   18:00 — Подъем   13:00 — ОБЕД: Борщ, макароны с курицей, капустный   18:45 — ПИКНИК: сосиски на гриле, овощи, сок   20:00 — 23:00 — свободное время, дискотека.   14:30 — фотосессия на берегу моря и в море.   13:00 — Официальный отбой   14:30 — фотосессия на берегу моря и в море.   13:00 — Официальный отбой   14:30 — фотосессия на берегу моря и в море.   13:00 — Официальный отбой   14:30 — фотосессия на берегу моря и в море.   13:00 — Официальный отбой   14:30 — Фотосессия на берегу моря и в море.   13:00 — Официальный отбой   14:30 — Фотосессия на берегу моря и в море.   13:00 — Официальный отбой   14:30 — Фотосессия на берегу моря и в море.   13:00 — Официальный отбой   14:30 — Фотосессия на берегу моря и в море.   13:00 — Официальный отбой   14:30 — Фотосессия на берегу моря и в море.   14:30 — Фотосессия на берегу моря и в море.   14:30 — Фотосессия на берегу моря и в море.   14:30 — Фотосессия на берегу моря и в море.   14:30 — Фотосессия на берегу моря и в море.   15:00 — Официальный отбой   15:00 —	кты
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.  17:07   8:00 — Подъем   17:00 — ОБЕД после аквапарка: пицца, сок, нектарин. Віз 5 — ЗАРЯДКА на стадионе.   18:45 — УЖИН: Чай, плов, огурцы, десерт — фр со сливками.   19:45 — Игра — поиски спрятанных бук составление ключевого слова. Для проигравы комплекс физических упражнений. (Сергей, Леша ), в 10:00 проверка комнат (9+ баллов). Поездка в аквапарк.   12:20 — 16:20 — Аквапарк Ливу   13:00 — ОБЕД: Борщ, макароны с курицей, капустный голов – свободное время, дискотека.   13:00 — 23:00 — 23:00 — свободное время, дискотека.	кты
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.       17:00 – ОБЕД после аквапарка: пицца, сок, нектарин. Полдник – булочка с соком.       18:45 – УЖИН: Чай, плов, огурцы, десерт – фр. со сливками. 19:45 – Игра – поиски спрятанных бук. Составление ключевого слова. Для проигравш комплекс физических упражнений. (Сергей, Леша), в 10:00 проверка комнат (9+ баллов). Поездка в аквапарк. 12:20 – 16:20 – Аквапарк Ливу       13:00 – ОБЕД: Борщ, макароны с курицей, капустный салат, мороженное.       18:45 – УЖИН: Чай, плов, огурцы, десерт – фр. со сливками. 19:45 – Игра – поиски спрятанных бук. составление ключевого слова. Для проигравш комплекс физических упражнений. Душ, умывания, туалет. 22:00 – Официальный отбой         18.07       8:00 – Подъем 8:15 – ЗАРЯДКА на стадионе.       13:00 – ОБЕД: Борщ, макароны с курицей, капустный салат, мороженное.       18:45 – ПИКНИК: сосиски на гриле, овощи, сок 20:00 – 23:00 – свободное время, дискотека.	кты
(Роман, Эрик ), в 10:30 проверка комнат (7 баллов). 11:00 − Тренировка − активная разминка, элементы карате, игры на физ.подготовку и отработку техники карате.  17.07 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  18:45 − УЖИН: Чай, плов, огурцы, десерт − фр со сливками. 19:45− Игра − поиски спрятанных бук составление ключевого слова. Для проигравш комплекс физических упражнений. Душ, умывания, туалет. 22:00 − Официальный отбой 13:00 − ОБЕД: Борщ, макароны с курицей, капустный калустный салат, мороженное.	кты
11:00 — Тренировка — активная разминка, элементы карате, игры на физ.подготовку и отработку техники карате.  17.07 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  18.07 8:00 — Подъем 8:15 — ЗАРЯДКА на стадионе. 13:00 — ОБЕД: Борщ, макароны с курицей, капустный 8:15 — ПИКНИК: сосиски на гриле, овощи, сок алат, мороженное. 20:00 — 23:00 — свободное время, дискотека.	кты
17.07   8:00 — Подъем   17:00 — ОБЕД после аквапарка: пицца, сок, нектарин.   18:45 — УЖИН: Чай, плов, огурцы, десерт — фр (со сливками).   19:45— Игра — поиски спрятанных бук (составление ключевого слова. Для проигравше комплекс физических упражнений. (Сергей, Леша ), в 10:00 проверка комнат (9+ баллов).   10:20 — 16:20 — Аквапарк Ливу   13:00 — ОБЕД: Борщ, макароны с курицей, капустный (в 20:00 — 23:00 — свободное время, дискотека.   10:00 — Свободное время (практарка придеждения приз	кты
17.078:00 — 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 Ливу17:00 — ОБЕД после аквапарка: пицца, сок, нектарин. Полдник — булочка с соком.18:45 — УЖИН: Чай, плов, огурцы, десерт — фр со сливками. 19:45— Игра — поиски спрятанных бук комплекс физических упражнений. Душ, умывания, туалет. 22:00 — Официальный отбой18.078:00 — Подъем 8:15 — ЗАРЯДКА на стадионе.13:00 — ОБЕД: Борщ, макароны с курицей, капустный салат, мороженное.18:45 — ЛИКНИК: сосиски на гриле, овощи, сок 20:00 — 23:00 — свободное время, дискотека.	кты
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  13:00 — ОБЕД: Борщ, макароны с курицей, капустный 8:15 — ПИКНИК: сосиски на гриле, овощи, сок салат, мороженное.	кты
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  18:07 В:00 — Подъем 8:15 — ЗАРЯДКА на стадионе. 13:00 — ОБЕД: Борщ, макароны с курицей, капустный 8:45 — ПИКНИК: сосиски на гриле, овощи, сок салат, мороженное. 20:00 — 23:00 — свободное время, дискотека.	
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  18.07 8:00 — Подъем 8:15 — ЗАРЯДКА на стадионе. 13:00 — ОБЕД: Борщ, макароны с курицей, капустный салат, мороженное. 20:00 — 23:00 — свободное время, дискотека.	
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  18.07 8:00 — Подъем 8:15 — ЗАРЯДКА на стадионе. 13:00 — ОБЕД: Борщ, макароны с курицей, капустный 20:00 — 23:00 — свободное время, дискотека.	и
(Сергей, Леша ), в 10:00 проверка комнат (9+ баллов). Поездка в аквапарк. 12:20 — 16:20 — Аквапарк Ливу  18.07 В:00 — Подъем 8:15 — ЗАРЯДКА на стадионе.  13:00 — ОБЕД: Борщ, макароны с курицей, капустный салат, мороженное.  20:00 — 23:00 — свободное время, дискотека.	лх —
Поездка в аквапарк. 12:20 — 16:20 — Аквапарк Ливу  18:07 В:00 — Подъем 8:15 — ЗАРЯДКА на стадионе.  13:00 — ОБЕД: Борщ, макароны с курицей, капустный салат, мороженное.  22:00 — Официальный отбой 18:45 — ПИКНИК: сосиски на гриле, овощи, сок салат, мороженное.  20:00 — 23:00 — свободное время, дискотека.	
12:20 – 16:20 – Аквапарк Ливу       13:00 – ОБЕД: Борщ, макароны с курицей, капустный 8:15 – ЗАРЯДКА на стадионе.       18:45 – ПИКНИК: сосиски на гриле, овощи, сок салат, мороженное.	
18.078:00 — Подъем 8:15 — ЗАРЯДКА на стадионе.13:00 — ОБЕД: Борщ, макароны с курицей, капустный салат, мороженное.18:45 — ПИКНИК: сосиски на гриле, овощи, сок 20:00 — 23:00 — свободное время, дискотека.	
8:15 — ЗАРЯДКА на стадионе. салат, мороженное. 20:00 — 23:00 — свободное время, дискотека.	
0:00 2ARTRAV: E TRUMPUL C TROPOGRAM A RODOUL ON 1128 14:20 do trococcus un fonore Money Anno 12:00 Odulus el 111 de carres	
9.00 – ЗАБТРАК. ВЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ И ВАРЕНБЕМ, ЧАИ.   14.50 – ФОТОСЕССИЯ НА ОЕРЕТУ МОРЯ И В МОРЕ.   25.00 - ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТООИ	
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 3 – 2 место, Валерия	
3 — 3 место. Фотосессия	
19.07 8:30 — Подъем 13:30 — остановка в Екабпилсе — полдник — большая пицца.	
9:15 — ЗАВТРАК: Хлопья с молоком, йогурт, бутерброды — 14:40 — приезд в Даугавпилс.	
мини пицца.	
Получение сертификатов.	
Уборка комнаты, сбор всех вещей.	
11:00 — Выезд	