



предлагает

во время весенних каникул

с 17-го по 21-е марта 2014

**в сотрудничестве с Таллиннским департаментом здравоохранения и
социального обеспечения**

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНОЙ УХОД

**для детей и молодёжи 6 – 18 лет с тяжелой или глубокой степенью
инвалидности из Таллинна**

НКО NIRK с удовольствием приглашает Вашего ребёнка на насыщенный разными занятиями дневной уход в районе Пыхья-Таллинн по адресу Эрика 7а и Эхте 7, цель которого - предложить детям спортивные и терапевтические занятия, а также дать новые знания о здоровом образе жизни.

Каждый день дети будут плавать и заниматься водной гимнастикой в новом центре водной терапии в Таллиннской школе Хелены, в течение 3 дней мы будем знакомиться с канистерапией – методом лечения и реабилитации, развития умственных и эмоциональных способностей с помощью специально отобранных и обученных собак. Дополнительно будут проходить учебные занятия.

Во время всех занятий дети будут распределены по маленьким группам, исходя из умственного и физического развития, при необходимости с ребёнком будет заниматься индивидуально. Особое внимание будем

уделять охране здоровья, спорту и здоровому питанию. Каждый день будем водить детей на продолжительную прогулку.

Дневной уход начинается в 9.00, питание – три раза в день: завтрак, обед из двух блюд, полдник. Вторую половину дня будем проводить в СПА Таллиннской школы Хелены (Эхте 7). Завершение дневного ухода каждый день в 17.00.

Для развозки детей утром и вечером будет организован транспорт.

Так как каждый день дети будут плавать в бассейне и принимать водные процедуры в джакузи, то просим дать с собой средства для мытья, большое полотенце, тапочки для бассейна и, по возможности, плавательную шапочку. Девочкам советуем дать с собой фен. В бассейне есть плавательные принадлежности для детей всех возрастов.

Основную часть стоимости проекта финансирует Таллиннский департамент здравоохранения и социального обеспечения. Стоимость самофинансирования родителя - 5 евро за один день участия (расходы, связанные с питанием).

Зарегистрировать ребёнка можно на все или выборочные дни по адресу kertu.keskyla@mattiasekool.ee, тел: 53 949 577 не позднее 10 марта.

Участвовать могут только те дети, у которых действителен реабилитационный план. При регистрации укажите, пожалуйста, имя специалиста из отдела социального обеспечения вашей части города и номер реабилитационного плана.

Просим при регистрации дать информацию об имеющемся опыте плавания ребёнка и Ваше разрешение на посещение паровой бани.

ДО СЧАСТЛИВОЙ ВСТРЕЧИ! ☺



ПРОГРАММА

Понедельник, 17-е марта

9.00 Автобус с детьми выезжает из Ласнамяе в направлении Пыхья – Таллинн

9.30 – 10.00 Прибытие детей, встреча с новыми и старыми друзьями

10.00 Завтрак

10.30 – 11.00 Утренний кружок, ознакомление с планом недели, распорядком дня и правилами

11.00 – 13.00 Основы канистерапии. Знакомство с собаками.

Групповая терапия.

13.00 – 14.00 Учебные занятия. Что такое спорт? Почему спорт полезен? Что происходит с человеком, когда он занимается спортом?

Разные виды спорта. Изготовление большого плаката на тему спорта – вырезание, раскрашивание, клейка. Обсуждение.

14.00 Обед

14.45 Прогулка до школы Хелены (Эхте 7)

15.30 Водная гимнастика, паровая баня, джакузи в новом центре водной терапии в Таллиннской школе Хелены

16.30 Полдник в Таллиннской школе Хелены

17.00 Завершение дня. Автобус развозит детей по домам в направлении Пыхья-Таллинн – Ласнамяэ.

Вторник, 18-е марта

9.00 Автобус с детьми выезжает из Ласнамяэ в направлении Пыхья-Таллинн

9.30 - 10.00 Прибытие детей, итоги предыдущего дня, ознакомление с программой дня предстоящего, повторение правил

10.00 Завтрак

10.30 Учебные занятия. Что такое оздоровительный спорт? Что такое профессиональный спорт? Викторина.

12.00 Разнообразные эстафеты в Спортивном здании Копли

13.00 Свободная игра

14.00 Обед

14.45 Прогулка до школы Хелены (Эхте 7)

15.30 – 16.30 Водная гимнастика, паровая баня, джакузи в новом центре водной терапии в Таллиннской школе Хелены

16.30 Полдник в Таллиннской школе Хелены

17.00 Завершение дня. Автобус развозит детей в направлении Пыхья-Таллинн – Ласнамяэ.

Среда, 19-е марта

9.00 Автобус с детьми выезжает из Ласнамяэ в направлении Пыхья-Таллинн

9.30 - 10.00 Прибытие детей, итоги предыдущего дня, ознакомление с программой нового дня, повторение правил

10.00 Завтрак

10.30 Учебные занятия. Что такое здоровое питание? Изготовим пирамиду питания на основе выученного. Составим меню полезного для здоровья обеда.

12.00 Игра в ориентирование на Культурном километре

13.00 Канистерапия

14.00 Обед

14.45 Прогулка до школы Хелены (Эхте 7)

15.30 – 16.30 Водная гимнастика, паровая баня, джакузи в новом центре водной терапии в Таллиннской школе Хелены

16.30 Полдник в Таллиннской школе Хелены

17.00 Завершение дня. Автобус развозит детей по домам в направлении Пыхья-Таллинн – Ласнамяэ.

Четверг, 20 – марта

9.00 Автобус с детьми выезжает из Ласнамяэ в направлении Пыхья-Таллинн

9.30 - 10.00 Прибытие детей, итоги предыдущего дня, ознакомление с программой нового дня, повторение правил

10.00 Завтрак

10.30 Учебные занятия. Основы науки о строении человека – анатомия. Гигиена, отдых. Игра с выборочными ответами в командах.

11.30 Игры в мяч в Спортивном здании Копли: штандер-стоп, соревнования по броскам на точность, по ловле мяча и т.д.

12.30 Канистерапия

14.00 Обед

14.45 Прогулка до школы Хелены (Эхте 7)

15.30 – 17.00 Водная гимнастика, паровая баня, джакузи в новом центре водной терапии Таллиннской школы Хелены

17.00 Завершение дня. Автобус развозит детей по домам в направлении Пыхья-Таллинн – Ласнамяэ

Пятница, 21-е марта

9.00 Автобус с детьми выезжает из Ласнамяэ в сторону Пыхья-Таллинн

9.30 - 10.00 Прибытие детей, итог недели, выбор лучшего дня

10.00 Завтрак

10.30 Учебные занятия – дети в роли учителей – БОЛЬШАЯ ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ О СПОРТЕ ☺. Представление спортивных трюков. Караоке

12.30 Поход (более слабых повезут на машине) на Штромку. Лазанье на игровых площадках.

14.00 Обед в Таллиннской школе Хелены

14.30 Награждение и вручение дипломов

15.30 – 16.30 Водная гимнастика, паровая баня, джакузи в новом центре водной терапии в Таллиннской школе Хелены

16.30 Полдник

17.00 Завершение дня. Автобус начинает развоз детей по домам в направлении Пыхья-Таллинн – Ласнамяэ.