

РЕЖИМ ДНЯ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ «ОРЛЁНОК»

Элементы режима дня	Пребывание детей	
	7-9 лет	10-15 лет
Подъем и уборка постелей	8.00-8.10	8.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30
Водные процедуры	8.30 - 8.50	8.30 - 8.50
Утренняя линейка	8.50 - 9.00	8.50 - 9.00
Первый завтрак	9.00 - 9.30	9.00 - 9.30
Работа отрядов, звеньев, кружков, участие детей в общественно полезном труде и др	9.30 - 11.00	9.30 - 11.00
Второй завтра	11.00-11.10	11.00-11.10
Оздоровительные гигиенические процедуры (воздушные, солнечные ванны душ, купание), обучение плаванию,	11.10 - 12.30	11.10 - 12.30
Свободное время	12.30 - 13.30	12.30 - 13.30
Обед	13.30 – 14.30	13.30 – 14.30
Послеобеденный дневной отдых	14.30 - 16.00	14.30 - 16.00
Полдник	16.00 - 16.30	16.00 - 16.30
Занятия в кружках, спортивных секциях, разновозрастных группах и объединениях, участие в общелагерных мероприятиях	16.30 - 18.30	16.30 - 18.30
Свободное время, тихие игры, индивидуальное чтение	18.30 - 19.00	18.30 - 19.00
Первый ужин	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00
Вечера, костры и другие отрядные мероприятия, линейка	20.00 - 20.30	20.00 - 21.00
Вечерний туалет	20.30 - 21.00	21.00 - 21.30
Второй ужин	21.00 - 21.30	21.30 - 22.00
Сон	21.30 - 8.00	22.00 - 8.00