



Режим дня

Элементы режима дня	Для детей 6-9лет	Для детей 10-18лет
Подъем	8.20-8.30	8.20-8.30
Водные процедуры	8.30-8.40	8.30-8.40
Утренняя зарядка	8.40-9.00	8.40-9.00
Завтрак	9.00-10.00	9.00-10.00
Работа отрядов, кружков, участие детей в общественно- полезном труде и др.	10.00-11.00	10.00-11.00
Оздоровительные гигиенические процедуры(водные процедуры, душ, купание)	11.00-12.30	11.00-12.30
Свободное время	12.30-13.00	12-30-13.00
Обед	13.00-14.00	13.00-14.00
Послеобеденный дневной сон	14.00-16.00	14.00-16.00
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.	18.30-19.00	18.30-19.00
Ужин	19.00-20.00	19.00-20.00
Вечера, костры, другие отрядные мероприятия	20.00-21.30	20.00-22.00
Второй ужин	21.00-21.30	21.30-22.00
Вечерний туалет	21.30-22.00	22.00-22.30
Сон	22.00-8.20	23.00-8.20