



Распорядок дня в детском оздоровительном лагере «Сигнал»

№	Элементы распорядка дня	Для детей 7 - 10 лет	Для детей 11 - 17 лет
1.	Подъем и уборка постелей	7:45 - 7:55	7:45 - 7:55
2.	Зарядка	8:00 – 8:15	8:00 – 8:15
3.	Водные процедуры	8:15 – 8:25	8:15 – 8:25
4.	Завтрак	8:30 - 9:30	8:30 – 9:30
5.	Работа отрядов, кружков, участие детей в общественно-полезном труде, спортивные мероприятия.	9:30 – 12:00	9:30 – 12:00
6.	Оздоровительные гигиенические процедуры (воздушные и солнечные ванны, душ)	12:00 – 12:30	12:00 – 12:30
7.	Обед	12:30 – 13:30	12:30 – 13:30
8.	Свободное время	13:30 – 14:00	13:30 – 14:00
9.	Послеобеденный дневной сон (для детей 15-17 лет допускается замена сна на чтение книг и настольные игры)	14.00-16.00	14.00-16.00
10.	Полдник	16.00-16.30	16.00-16.30
11.	Занятия в кружках, спортивных секциях, разновозрастных группах и объединениях, участие в общелагерных мероприятиях	16.30-18.00	16.30-18.00
12.	Ужин	18:30 – 19:30	18:30 – 19:30
13.	Свободное время	19:30 – 20:00	19:30 – 20:00
14.	Дискотека	20:00 – 22:30	20:00 – 22:30
15.	Паузин	20:45 – 21:00	20:45 – 21:00
16.	Вечерние процедуры, подготовка ко сну	22:30 – 23:00	22:30 – 23:00
17.	Отбой	23:00 – 7:45	23:00 – 7:45