

СОГЛАСОВАНО
Заведующая ОО МП ДОУ ГБУЗ РХ «АМДКБ»


С.П. Чепайкина
«27» 05 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«СОБ «Меридиан»
Л.С.Варламова
«05» 05 2018 г.

**Режим дня
загородного детского оздоровительного лагеря
«Меридиан»**

№	Элементы режима дня	Для детей 7-10 лет (час)	Для детей 11-17 лет (час)
1.	Подъем и уборка постелей	8.30 – 8.40	8.30 – 8.40
2.	Утренняя гимнастика	8.40 -8.55	8.40 – 8.55
3.	Водные процедуры	8.55 – 9.10	8.55 – 9.10
4.	Завтрак	9.10 – 10.00	9.10 – 10.00
5.	Работа отрядов, кружков, участие детей в общественно-полезном труде и др.	10.00 - 11. 30	10.00 - 11. 30
6.	Оздоровительные гигиенические процедуры (воздушные и солнечные ванны, душ, купание)	11.30 – 12.30	11.30 – 12.30
7.	Свободное время	12.30 – 13.00	12.30 – 13.00
8.	Обед	13.00 -14.00	13.00 -14.00
9.	Послеобеденный дневной сон (для детей 15-17 лет допускается замена сна на чтение книг и настольные игры)	14.00 – 15.40	14.00 – 15.40
10.	Подъем и уборка постелей	15.40 – 16.00	15.40 -16.00
11.	Полдник	16.00-16.30	16.00-16.30
12.	Занятия в кружках, спортивных секциях, разновозрастных группах и объединениях, участие в общелагерных мероприятиях	16.30-18.30	16.30-18.30
13.	Свободное время, тихие игры, индивидуальное чтение	18.30-19.00	18.30-19.00
14.	Ужин	19.00-19.30	19.00-19.30
15.	Вечерние огоньки, отрядные мероприятия, дискотека	19.30 – 20.10	19.30 – 20.10 20.30 – 21.30
16.	Паузин	20.10 – 20.30	20.10-20.30
17.	Вечерний туалет	20.30-21.00	21.30- 22.00
18.	Сон	21.00-8.30	22.00-8.30