



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ДСОК «Криница»

«Детский санаторно-оздоровительный комплекс»

С.В. Халатян

2018г.

**РАСПОРЯДОК ДНЯ для детей,
отдыхающих в ООО ДСОК «Криница» на 2018-2019 г.г**

№ п/п	Элементы распорядка дня	Для детей 6-9 лет	Для детей 10-16 лет
1	Подъем и уборка постелей	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10
2	Утренняя гимнастика	8.10 – 8.30	8.10 – 8.30
3	Утренний туалет	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50
4	Утренняя линейка	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
5	Завтрак	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00
6	Работа отрядов, звеньев, кружков, участие детей в общелагерных мероприятиях	10.00 – 12.00	10.00 – 12.00
7	Оздоровительные гигиенические процедуры (воздушные и солнечные ванны, душ, купание), обучение плаванию	10.00 – 12.00 16.30 -18.30	10.00 – 12.00 16.30- 18.30
8	Свободное время	12.00 – 13.00	12.00 – 13.00
9	Обед	13.00 – 14.00	13.00 – 14.00
10	Послеобеденный отдых	14.00 – 16.00	14.00 – 16.00
11	Полдник	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30
12	Занятия в кружках, спортивных секциях, разнообразных группах и объединениях, участие в общелагерных мероприятиях	16.30 – 18.30	16.30 – 18.30
13	Свободное время	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00
14	Ужин	19.00 – 20.00	19.00 – 20.00
15	Вечера, костры и другие отрядные мероприятия	20.00 – 21.00	20.00 – 21.00
16	Сонник	21.00-21.15	21.00 – 21.15
17	Дискотека	-----	21.15 -22.30
18	Вечерний туалет	21.15 – 22.00	22.30 – 23.00
19	Сон	22.00 – 8.00	23.00 – 8.00