

РЕЖИМ ДНЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ В ДОЛ «Красный Бор»

ПОДЪЁМ, утренний туалет	8.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.35-8.55
ЗАВТРАК	9.00-9.30
Выполнение врачебных назначений и лечебные процедуры, воздушные и солнечные ванны (прогулка на свежем воздухе)	9.50-13.00
Работа кружков и спортивных секций, мастер-классы, лечебно-оздоровительные процедуры	10.00–12.30
Отрядные мероприятия, прогулки на свежем воздухе, спокойные игры	11.00-13.00
ОБЕД	13.00-13.30
Свободное время	13.30- 14.00
Время отдыха (дневной сон)	14.00-16.00
Постепенный подъём, прогулки на свежем воздухе, спокойные игры	16.00-16.30
ПОЛДНИК	16.30-16-55
Основное мероприятие дня (спортивные игры, культурно-массовые мероприятия)	17.00-18.45
УЖИН	19.00-19.30
Вечерняя программа	19.40–21.00
СОННИК	21.00-21.30
Вечерний сбор отряда, подготовка ко сну	21.30–22.00
ОТБОЙ	22.00