Автономная некоммерческая организация

«Спортивно-танцевальный клуб «Элегия»

Оздоровительный лагерь «Росиночка»

Утверждаю:

Начальник детского оздоровительного

лагеря «Юность»

 А.Ю.Четырина

 « » 2025 г.

Режим дня в лагере

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Для деетй 6-9 лет | Для детей 10-16 лет | Элементы распорядка дня |
| 8:00-8:10 | 8:00-8:10 | Подъем, уборка постелей |
| 8:10-8:30 | 8:10-8:30 | Утренняя гимнастика |
| 8:30-9:00 | 8:30-9:00 | Водные процедуры |
| 9:00-9:30 | 9:30-10:00 | Завтрак  |
| 9:30-11:10 | 9:30-11:10 | Подготовка к участию в конкурсных программах, проведение спортивных соревнований, работа кружков |
| 11:10-12:30 | 11:10-12:30 | Оздоровительные гигиенические процедуры (воздушные, солнечные ванны, душ) репетиции конкурсных программ, отрядные мероприятия |
| 12:30-13:00 | 12:30-13:00 | Свободное время |
| 13:00-13:30 | 13:30-14:00 | Обед  |
| 14:00-16:00 | 14:00-16:00 | Послеобеденный дневной сон |
| 16:00-16:30 | 16:00-16:30 | Полдник |
| 16:30-18:30 | 16:30-18:30 | Общелагерное мероприятие (квесты, конкурсы, концерты, тематические вечера) |
| 18:30-19:00 | 18:30-19:00 | Свободное время |
| 19:00-19:30 | 19:30-20:00 | Ужин  |
| 19:30-20:30 | 19:30-20:30 | Свободное время |
| 20:45-21:00 | 20:45-21:00 | Сонник |
| 21:00-21:30 | 21:00-22:00 | Вечера и другие отрядные мероприятия |
| 21:30-22:00 | 22:00-22:30 | Подготовка ко сну |
| 22:00-8:00 | 23:00-8:00 | Сон  |