



Утверждаю

Директор ДООЦ им. Деева

С.В. Абаимов

16 апреля 2022г.

Режим дня в детском оздоровительном лагере  
на летний оздоровительный сезон 2022г.

Элементы режима дня	Для детей 7-9 лет	Для детей 10-17 лет
Утренний подъём	8:00-8:15	8:00-8:15
Утренняя зарядка	8:15-8:30	8:15-8:30
Водные процедуры	8:30-8:50	8:30-8:50
Утренняя линейка	8:50-9:00	8:50-9:00
Завтрак	9:00-10:00	9:00-10:00
Активный отдых, отрядные мероприятия, работа в детских объединениях, творческие и спортивные мероприятия	10.00-11.30	10.00-11.30
Гигиенические, оздоровительные и закаливающие процедуры (воздушные и солнечные ванны, душ)	11.30-12.30	11.30-12.30
Свободное время	12.30-13.00	12.30-13.30
Обед	13:00-14:00	13:00-14:00
Дневной (сон) отдых	14:00-16:00	14:00-16:00
Полдник	16:00-16:30	16:00-16:30
Активный отдых, отрядные мероприятия, работа в детских объединениях, творческие и спортивные мероприятия	16:30-17.30	16:30-17:30
Гигиенические, оздоровительные и закаливающие процедуры (воздушные ванны, душ)	17.30-18.30	17.30-18.30
Свободное время	18.30-19.00	18.30-19.00
Ужин	19:00-20:00	19:00-20:00
Культурно-массовые (общелагерные) мероприятия	20:00-20:40	20:00-20:40
5-е питание	20:40-21.00	20:40-21.00
Культурно-массовые (общелагерные) мероприятия	21:00-21:30	21:00-21:45
Подготовка ко сну	21:30-21.45	21:45-22:00
Ночной сон	21:45-8:00	22:00 -8:00