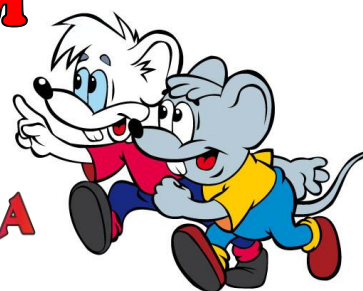


# РАСПОРЯДОК ДНЯ



Детский  
Оздоровительный Лагерь  
им. ПАВЛИКА МОРОЗОВА



Элементы распорядка дня	Дети 7-11 лет	Дети 12-16 лет
Подъем	9.00 – 9.15	9.00 – 9.15
Утренняя гимнастика	9.15 – 9.30	9.15 – 9.30
Гигиенические процедуры	9.30 – 10.00	9.30 – 10.00
Завтрак	10.00 – 10.30	10.00 – 10.30
Свободное время	10.30 – 11.00	10.30 – 11.00
Отрядные мероприятия, работа кружков, общественно-полезный труд, спортивный и музыкальный час	11.00 – 13.00	11.00 – 13.00
Обед	13.00 – 14.00	13.00 – 14.00
Послеобеденный дневной сон	14.30 – 16.00	14.30 – 16.00
Свободное время	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30
Полдник	16.30 – 17.00	16.30 – 17.00
Занятия в кружках, спортивных секциях, участие в отрядных и общелагерных мероприятиях	17.00 – 19.00	17.00 – 19.00
Ужин	19.00 – 19.30	19.00 – 19.30
Свободное время, тихие игры, индивидуальное чтение	19.30 – 20.00	19.30 – 20.00
Общелагерное культурно-массовое мероприятие	20.00 – 21.00	20.00 – 21.00
Кино, вечер, дискотека	21.15 - 21.35	21.15 – 22.30
Второй ужин	21.00 – 21.15	21.00 – 21.15
Рефлексия дня	21.35 – 21.45	22.30 – 22.45
Вечерний туалет	21.45 – 22.00	22.45 – 23.00
Сон	22.00 – 9.00	23.00 – 9.00
Оздоровительные гигиенические процедуры (воздушные и солнечные ванны, душ)	по предписанию врача	по предписанию врача

**!!! Согласно п.3.11.3 СанПиН 2.4.4.3648-20  
от 28.09.2020г.**

**Пребывание родителей  
и законных представителей  
на территории ДОЛ не допускается.**