Режим дня для детей
ДОЛ «Юный железнодорожник»

8.45 – Подъем.

8.45-9.15 – Гигиенические процедуры, уборка постелей, осмотр врача, термометрия.

9.15 – Весёлая зарядка (на свежем воздухе)

9.30 – Завтрак согласно графика

10.00 – 10.30 - Территория заботы. (уборка территории лагеря)

10.30-12.30 – Оздоровительные и закаливающие процедуры. (на свежем воздухе) Работа творческих мастерских, спортивные игры, подготовка творческих номеров(на свежем воздухе).

12.30-13.00 – Свободное время. Прогулки на свежем воздухе.

13.00-14.00 – Обед

14.00-16.00 – Дневной сон

16.00– Полдник согласно графика

16.15-16.30 – Свободное время(на свежем воздухе)

16.30-19.00 – Оздоровительные и закаливающие процедуры. Работа творческих мастерских, спортивные игры, подготовка творческих номеров. Игры на свежем воздухе

19.00 – Ужин 19.30-20.30 – Обще ларгерное мероприятие (сцена) (на свежем воздухе)

20.30-21.00 – Свободное время Игры на свежем воздухе

21.00 - Второй ужин согласно графика

21.15-22.00 Дискотека(закрытая сцена) Анализ дня, подготовка ко сну, гигиенические процедуры, «Сказкотерапия».

22.00 отбой – 5-6 отряд

21.15 -22.30 –Дискотека . (закрытая сцена) Свободное время на свежем воздухе

22.30-23.00 - Анализ дня, подготовка ко сну, гигиенические процедуры

23.00 отбой 1-4 отряд

Начальник ДОЛ О.С.Смолего

Режим дня для детей (10 - 15 лет)
ДОЛ «Юный железнодорожник»

8.45 – Подъем

8.45-9.15 – Гигиенические процедуры, уборка постелей, осмотр врача, терометрия.

9.00-9.15 – Весёлая зарядка (на свежем воздухе)

9.30 – Завтрак согласно графика

10.00 – 10.30 - Территория заботы. (уборка территории лагеря)

10.30-12.30 – Оздоровительные и закаливающие процедуры. (на свежем воздухе)

Работа творческих мастерских, спортивные игры, подготовка творческих номеров. (на свежем воздухе)

12.30-13.00 – Свободное время. Прогулки на свежем воздухе.

13.00-14.00 – Обед согласно графика

14.00-16.00 – Дневной сон. (Чтение книг, настольные игры)

16.00– Полдник согласно графика

16.15-16.30 – Свободное время(на свежем воздухе)

16.30-19.00 – Оздоровительные и закаливающие процедуры. Работа творческих мастерских, спортивные игры, подготовка творческих номеров. Игры на свежем воздухе

19.00 – Ужин согласно графика

19.30-20.30 - Обще лагерное мероприятие (сцена) (на свежем воздухе)

20.30-21.00 - Свободное время Игры на свежем воздухе

21.00 - Второй ужин согласно графика

21.15 -22.30 –Дискотека . (закрытая сцена) Свободное время на свежем воздухе

22.30-23.00 - Анализ дня, подготовка ко сну, гигиенические процедуры

23.00 отбой

Начальник ДОЛ О.С.Смолего