

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ В ДСОЛ «АЛИЛО»

Элементы режима дня	Для детей 6-9 лет	Для детей 10-16лет
Подъем и уборка постели	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Утренняя гимнастика	8.10 – 8.30	8.10 – 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 – 9.30	9.00 – 9.30
Работа отрядов, звеньев, кружков, участие детей в общественно полезном труде и др.	9.30 -11.10	9.30 -11.10
Оздоровительные гигиенические процедуры (воздушные, солнечные ванны, душ, купание), обучение плаванию	11.10 -12.30	11.10-12.30
Свободное время	12.30-13.30	12.30-13.30
Обед	13.30-14.30	13.30-14.30
Послеобеденный дневной отдых	14.30-16.00	14.30-16.00
Полдник	16.00-16.30	16.00-16.30
Занятия в кружках, спортивных секциях, разновозрастных группах и объединениях	16.30-18.30	16.30-18.30
Свободное время, тихие игры, индивидуальное чтение	18.30-19.00	18.30 19.00
Ужин	19.00-20.00	19.00-20.00
Вечера, костры, другие отрядные мероприятия, линейка	20.00-20.30	20.00-21.30
Вечерний туалет	20.30-21.00	21.45-22.00
Сон	21.00-8.00	22.00-8.00

Директор ДСОЛ «Алило»



/К.Расулов /