

Согласовано  
Директор МБОУ ДО СШ  
\_\_\_\_\_С.Н. Архипов

Утверждаю  
Начальник ДОЛ «Олимпиец»  
\_\_\_\_\_М.Г.Акимова

## **РЕЖИМ ДНЯ - ДОЛ «ОЛИМПИЕЦ».**

### **Летние сезоны.**

**8. 00** - Подъем.

**8. 10** - Зарядка.

**8. 30 – 9.00** - Утренний туалет.

**9. 00 – 9.30** - Завтрак.

**9. 30 – 10. 00** - Трудовой десант. Уборка территории и комнат.

**10. 00** - Санитарный обход.

**10. 00 – 12.45** - Отрядные дела, занятия в кружках, тренировки.

**13. 00 – 14. 00** - Обед.

**14. 00 – 16. 00** - Тихий час.

**16. 00 – 16.30** - Полдник.

**16. 30 - 17.30** - Отрядные дела, тренировки.

**17. 30 – 18. 30** - Подготовка к вечерней программе.

**18. 30 – 19. 30** - Ужин.

**20.00 – 21. 00** - Мероприятия.

**21. 00 – 21.30** - Второй ужин.

**21. 30 – 22. 15** - Вечернее общелагерное мероприятие, дискотека.

**22. 20 – 22. 40** - Вечернее построение, отрядные огоньки.

**22. 40. – 23. 00** - Подготовка ко сну.

Согласовано

Утверждаю

Директор МБОУ ДО СШ

Начальник ДОЛ «Олимпиец»

\_\_\_\_\_ С.Н. Архипов

\_\_\_\_\_ М.Г.Акимова

## **РЕЖИМ ДНЯ - ДОЛ «ОЛИМПИЕЦ».**

### **Зимние сезоны.**

**8. 00** - Подъем.

**8. 10** - Зарядка.

**8. 30 – 9.00** - Утренний туалет.

**9. 00 – 9.30** - Завтрак.

**9. 30 – 10. 00** - Трудовой десант. Уборка территории и комнат.

**10. 00** - Санитарный обход.

**10. 00 – 12.45** - Отрядные дела, занятия в кружках, тренировки.

**13. 00 – 14. 00** - Обед.

**14. 00 – 16. 00** - Тихий час.

**16. 00 – 16.30** - Полдник.

**16. 30 - 17.30** - Отрядные дела, тренировки.

**17. 30 – 18. 30** - Подготовка к вечерней программе.

**18. 30 – 19. 30** - Ужин.

**20.00 – 21. 00** - Мероприятия.

**21. 00 – 21.30** - Второй ужин.

**21. 30 – 22. 00** - Вечернее общелагерное мероприятие, дискотека.

**22. 00 – 22. 15** - Вечернее построение, отрядные огоньки.

**22. 15 – 22. 30** - Подготовка ко сну.