**РАСПОРЯДОК ДНЯ**

 **для детей, отдыхающих в ООО ДСОК «Криница»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Элементы распорядка дня**  | **Для детей 6-9 лет** | **Для детей 10-16 лет** |
| 1 | Подъем и уборка постелей, утренний туалет, гигиенические процедуры  | 08.00 - 08.30 | 08.00 - 08.30 |
| 2 | Утренняя гимнастика, общее построение  | 08.30 – 09.00 | 08.30 – 09.00 |
| 3 | Завтрак | 09.00 – 10.00 | 09.00 – 10.00 |
| 4 | Медицинские процедуры галокамера (солевая пещера), арома-фито-терапия, климатолечение и т.д.  | 10.00 - 12.00 | 10.00 – 12.00 |
| 5 | Занятия в кружках, участие в общелагерных и отрядных мероприятиях | 10.00 – 12.00 | 10.00 – 12.00 |
| 6 | Спортивные мероприятия (баскетбол, волейбол, футбол, занятие на площадке Воркаут и т.д.) | 10.00 – 12.00 | 10.00 – 12.00 |
| 7 | Купание на море (воздушные и солнечные ванны) | 10.00 – 12.00 | 10.00 – 12.00 |
| 8 | Купание в бассейне (воздушные и солнечные ванны) | 10.00 – 12.00 | 10.00 – 12.00 |
| 9 | Свободное время, гигиенические процедуры  | 12.00 – 13.00 | 12.00 – 13.00 |
| 10 | Обед | 13.00 – 14.30 | 13.00 – 14.30 |
| 11 | Тихий час | 14.30 – 16.00 | 14.30 – 16.00 |
| 12 | Полдник | 16.00 – 16.10 | 16.00 – 16.10 |
| 13 | Медицинские процедуры галокамера (солевая пещера),арома-фито-терапия, климатолечение и т.д. | 16.10 – 18.00 | 16.10 - 18.00 |
| 14 | Занятия в кружках, участие в общелагерных и отрядных мероприятиях | 16.10 – 18.00 | 16.10 – 18.00 |
| 15 | Спортивные мероприятия (баскетбол, волейбол, футбол, занятие на площадке Воркаут и т.д.) | 16.10 – 18.00 | 16.10 – 18.00 |
| 16 | Купание на море (воздушные и солнечные ванны) | 16.10 – 18.00 | 16.10 – 18.00 |
| 17 | Купание в бассейне (воздушные и солнечные ванны) | 16.10 – 18.00 | 16.10 – 18.00 |
| 18 | Свободное время, гигиенические процедуры | 18.00 – 18.30 | 18.00 – 18.30 |
| 19 | Ужин | 18.30 – 19.30 | 18.30 – 19.30 |
| 17 | Вечерние мероприятия | 19.30 – 21.00 | 19.30 – 21.00  |
| 18 | Сонник  | 21.00 - 21.30 | 21.00 – 21.30 |
| 19 | Дискотека  | 21.30 - 22.00 | 21.30 - 22.30 |
| 20 | Вечерний туалет, гигиенические процедуры | 22.00 – 22.15 | 22.30 – 23.00 |
| 21 | Сон  | 22.15 – 08.00 | 23.00 – 08.00 |