

УТВЕРЖДАЮ
Начальник СОК «СОСНА»
_____ М.Л.Магомедалиев

« _____ » _____ г.

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Спортивно-оздоровительного комплекса «СОСНА»

№ п/п	Элементы распорядка дня	Время
1.	Подъем и уборка постелей	8.00 – 8.10
2.	Утренняя гимнастика	8.10 – 8.30
3.	Водные процедуры	8.30 – 8.50
4.	Утренняя линейка	8.50 – 9.00
5.	Завтрак	9.00 – 9.30
6.	Работа отрядов, звеньев, кружков, участие детей в общественно-полезном труде	9.30 – 11.10
7.	Оздоровительные гигиенические процедуры	11.10 – 12.30
8.	Свободное время	12.30 – 13.30
9.	Обед	13.30 – 14.30
10.	Послеобеденный дневной отдых	14.30 – 16.00
11.	Полдник	16.00 – 16.30
12.	Занятие в кружках, спортивных секциях, участие в общелагерных мероприятиях	16.30 – 18.30
13.	Свободное время, тихие игры, индивидуальное чтение	18.30 – 19.00
14.	Ужин	19.00 – 20.00
15.	Вечера, костры и другие отрядные мероприятия. Линейка	20.00 – 21.30
16.	Вечерняя линейка	21.30 – 21.45
17.	Вечерний туалет	21.45 – 22.00
18.	Сон	22.00 – 8.00