

Утверждаю
Начальник ЗЛ «Чайка»

РЕЖИМ ДНЯ для детей 7 лет

Время	Распорядок дня
8.30	Подъем
8.30 - 8.45	Зарядка
8.45 - 9.00	Утренние процедуры
9.00 - 9.15	Завтрак (1 отряд)
9.15 - 9.25	Заправка постелей
9.30 - 9.40	Уборка территории
10.00 - 12.00	1 тренировка
12.00 - 13.00	Душ, свободное время
13.00 - 13.25	Обед
13.30 - 16.00	Дневной сон
16.00 – 16.30	Свободное время
16.30 - 16.40	Полдник
17.00 - 18.30	2 тренировка
18.30 - 19.00	Душ
19.00 - 19.20	Ужин
19.20 - 20.30	Игры, спортивно-развлекательные мероприятия
20.30 - 20.40	Вечерник (1 отряд)
20.45 – 20.55	Вечерник (2 отряд)
20.55 - 21.30	Свободное время
21.30	Отбой