

Утверждаю  
Начальник ЗЛ «Чайка»

## РЕЖИМ ДНЯ с 8 лет и старше

Время	Распорядок дня
8.00	Подъем
8.00 - 8.30	Зарядка
8.30 - 9.00	Утренние процедуры
9.00 - 9.15	Завтрак (1 отряд)
9.20 - 9.35	Завтрак (2 отряд)
9.35 - 10.00	Заправка постелей
10.00 - 10.20	Уборка территории
10.30 - 12.00	1 тренировка
12.00 - 13.00	Душ, свободное время
13.00 - 13.25	Обед (1 отряд)
13.30 - 14.00	Обед (2 отряд)
14.00 - 16.00	Дневной сон (тихий час)
16.00 - 16.30	Свободное время
16.30 - 16.40	Полдник (1 отряд)
16.45 - 16.55	Полдник (2 отряд)
17.00 - 18.30	2 тренировка
18.30 - 19.00	Душ
19.00 - 19.25	Ужин (1 отряд)
19.30 - 20.00	Ужин (2 отряд)
20.00 - 21.00	Игры, спортивно-развлекательные мероприятия
21.00 - 21.10	Вечерник (1 отряд)
21.15 - 21.25	Вечерник (2 отряд)
21.25 - 21.55	Свободное время
22.00	Отбой