

Приложение 2

к приказу ДЮСШ

от 24.05.2019 № 81

Режим дня лагеря палаточного типа при МБУДО «Сергачская ДЮСШ»

25.06.2019-29.06.2019 (1 смена), 30.06.2019-4.07.2019 (2 смена)

РЕЖИМ ДНЯ

8.00 – Подъем.

8.00-9.00 – Утренняя зарядка. Водные и гигиенические процедуры.

9.00-9.45 – Завтрак.

9.45-10.45 – Воздушные и солнечные ванны. Занятия по интересам, культурно-массовые мероприятия.

10.45-11.15 – Второй завтрак

11.15-13.00 – Занятия в подгруппах

13.00 -13.15 - Гигиенические процедуры.

13.15-14.15 – Обед.

14.15-15.00 – Послеобеденный отдых.

15.00-15.15 – Гигиенические процедуры.

15.15-15.30 – Полдник.

15.30-18.00 – Практические занятия, подготовка к конкурсам, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

18.00-18.45 – Ужин.

18.45-21.00 – Игры, конкурсы, массовые мероприятия.

21.00-21.15 – Второй ужин.

21.15-22.30 – Вечерний «огонек».

22.30- 23.00 – Подготовка ко сну, гигиенические процедуры.

23.00 – Отбой.