

Утверждаю: _____
Директор: А.В. Беляева

МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова» с. Ольговка

Режим дня

**детского оборонно-спортивного лагеря палаточного
типа «Защитники»**

ЛЕТО 2024 года

Время проведения	Элементы режима дня
08.00 – 08.30	Подъем воспитанников лагеря, уборка палаток
08.30 – 08.40	Водные процедуры (утренний туалет)
08.40 – 08.50	Планерка
08.50 – 09.10	Утренняя зарядка
09.10 – 09.30	Завтрак
09.30 – 10.00	« С добрым утром!» - общелагерная линейка
10.00 – 12.00	Программа теоретических и практических занятий «Защитники» (по плану)
12.00 – 13.00	Оздоровительные закаливающие процедуры, игры на свежем воздухе
13.00 – 13.30	Обед
13.30 – 14.30	Тихий час
14.30 – 16.30	Культурно-массовые мероприятия
16.30 – 17.00	Полдник
17.00 – 19.00	Физкультурно-оздоровительные мероприятия
19.00 – 19.30	Ужин
19.30 – 20.30	Пешеходные экскурсии
20.30 – 21.00	Встречи с интересными людьми
21.00 – 22.30	Вечер у костра
22.30 – 23.00	Подготовка ко сну (вечерний туалет)
23.00	Отбой