

УТВЕРЖДЕНО
приказом государственного областного бюджетного
образовательного учреждения дополнительного
образования детей «Мурманский областной загородный
стационарный детский оздоровительно-образовательный
(профильный) центр «Гандвиг»
от 14 марта 2014 г. № 11/2

РАСПОРЯДОК ДНЯ

| Время | Элементы распорядка дня |
|---------------|---|
| 9.00 – 9.10 | Подъем |
| 9.10 – 9.20 | Утренняя зарядка |
| 9.20 – 9.50 | Гигиенические процедуры |
| 9.50 – 10.00 | Общее построение |
| 10.00 – 10.30 | Завтрак |
| 10.30 – 11.30 | Уборка комнат, проверка санитарного состояния комнат |
| 11.30 – 13.30 | Игры, соревнования, конкурсы, кружки по интересам, отрядные дела |
| 13.30 – 13.50 | Свободное время |
| 13.50 – 14.00 | Общее построение |
| 14.00 – 14.40 | Обед |
| 14.40 – 15.00 | Свободное время, подготовка к тихому часу |
| 15.00 – 16.30 | Тихий час |
| 16.30 – 16.55 | Уборка комнат |
| 16.55 – 17.00 | Общее построение |
| 17.00 – 17.15 | Полдник |
| 17.15 – 19.50 | Проведение мероприятий: спортивных, массовых, отрядных |
| 19.50 – 20.00 | Общее построение |
| 20.00 – 20.30 | Ужин |
| 20.30 – 22.30 | Игры, просмотр фильмов, культурно-массовые мероприятия, дискотеки |
| 22.30 – 23.00 | Подготовка ко сну |
| 23.00 | Отбой |