

«Утверждаю»  
Директор ГАУ ДО КО  
"СШОР по игровым  
видам спорта"

А.Г. Осипов  
« \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ г.

### РЕЖИМ ДНЯ

Время	Содержание
08.30	Подъем
08.40 – 09.00	Зарядка
09.00 – 09.30	Уборка корпусов
09.30 – 10.00	Завтрак
10.00 - 10.30	Уборка территории
10.30 – 13.00	Отрядные мероприятия, кружки, секции, спорт, экскурсии
13.00 – 13.30	Личное время, телевизор, чтение
13.30 – 14.30	Обед
14.30 - 16.00	ПЧМ ( полтора часа молчания, тишины ) для младших отрядов до 10 лет – тихий час. Общение с родителями, подготовка к творческим мероприятиям
16.00 – 16.30	Полдник
16.30 - 19.00	Спортивные мероприятия Творческое общелагерное мероприятие
19.00 – 19.30	Ужин
19.30 – 20.00	Личное время
20.00 – 21.30	Занятия спортом, творческие дискотеки, занятия кружков, секций, и др. по плану отрядов
21.30 – 22.00	2-ой ужин
22.00 – 22.30	Подготовка ко сну
22.30	Отбой