



**СОСНОВЫЙ Бор**  
САНАТОРИЙ

# РАСПОРЯДОК ДНЯ

Время проведения	Режим дня
08.00	Подъем и уборка постелей
08.00 - 08.15	Водные процедуры
08.15 - 08.25	Утренняя зарядка
08.30 - 09.00	Завтрак
09.15 - 09.30	Утренняя линейка
09.30 - 10.00	Экологический марш (уборка постелей, дежурство)
10.00 - 13.30	Работа отрядов, звеньев, кружков, участие детей в общественно-полезном труде и др.
понедельник 09.30 - 12.30	Занятия физкультурой, водные процедуры
среда 09.30 - 12.30	
суббота 09.30 - 12.30	
12.30 - 13.00	Обед
13.15 - 13.30	Свободное время, «Час созвона»
13.30 - 15.30	Тихий час, дневной отдых (для детей 15 лет и старше чтение книг и настольные игры).
15.30 - 15.45	Полдник
15.45 - 17.30	Занятия в кружках, спортивных секциях, участие в общелагерных мероприятиях (по возрастным группам)
18.00 - 18.30	Ужин
18.30 - 19.30	Свободное время, «Час созвона»
19.30 - 21.00	Дискотека.
21.00 - 21.30	Отрядное время «Свечка» Второй ужин «сонник»
21.30 - 22.00	Гигиенические процедуры
22.00	Отбой

Начальник ДОЛ

Г.Ш.Аникина