

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