

СОГЛАСОВАНО

Врач-педиатр

Монгуш С.В.

09.06.2025 г.



## РЕЖИМ ДНЯ

### детского оздоровительного лагеря «Ыраажы-Хем»

07.00	Подъем
07.00 – 07.10	Утренний туалет
07.10 – 07.40	Зарядка
08.00	Завтрак
09.00 – 10.00	Трудовой час
10.00	Линейка
10.30 – 12.00	Кружки и секции, внутриотрядные и общелагерные мероприятия
12.00 – 13.00	Свободное время
13.00	Обед
14.00 – 16.00	Тихий час
16.00	Полдник
16.30 – 18.00	Спортивные игры
18.00	Ужин
19.00 – 20.00	Свободное время
20.00 – 21.00	Общелагерные мероприятия
21.00	Второй ужин
21.00 – 21.45	Дисотека
21.45 – 22.00	Подготовка ко сну
22.00	Сон