

Утверждаю  
 Директор МБУ ДОЛ «Ласточка»  
 « 13 »   август  » 20  24  »



### Режим дня

№	Режим дня	Время
1	Подъем	8.30
2	Утренняя зарядка	8.45-9.00
3	Подготовка к завтраку	9.15-9.30
4	Завтрак	9.30-10.00
5	Культурно-массовые и спортивные мероприятия, работа кружков и секций	10.00-12.00
6	Отрядные мероприятия	12.00-13.00
7	Свободное время	13.00 – 13.30
8	Обед	13.30-14.00
9	Тихий час	14.00-16.00
10	Полдник	16.00-16.20
11	Культурно-массовые и спортивные мероприятия, работа кружков и секций	17.00-19.00
12	Ужин	19.00-19.30
13	Просмотр фильмов, мультиков	20.00-21.00
14	Второй ужин	21.00-21.15
15	Дискотека	21.15-22.00
16	Подготовка ко сну	22.00-22.30
17	Отбой	22.30