** Утверждаю: Директор МБОУ «СОК «Орленок» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В. Михайлова**

**РЕЖИМ ДНЯ**

**800 - 810 – подъем**

**810 – 815 – «Утренний фильтр» термометрия**

**815 - 830 – утренняя гимнастика**

**830 - 850 – водные процедуры**

**850 - 900 – утренняя линейка**

**900 – 940 – завтрак**

**940 - 1000 – работа отрядных звеньев, участие детей в общественно полезном труде**

**1000 - 1230 – работа отрядов, кружков, спортивных мероприятий**

**1230-13.00 - оздоровительные гигиенические процедуры «воздушные и солнечные ванны, душ)**

**1300 -1340 - обед**

**1400 - 1530 – тихий час**

**1600 - 1630 – полдник**

**1630 – 1730 – свободное время (тихие игры, чтение)**

**1730 - 1900 – отрядные мероприятия (мастер-класс, игры, репетиции)**

**1900 – 1940 – ужин 1**

**1930 – 2030 – вечерние отрядные мероприятия (игры, конкурсы, творческие мастерские)**

**2030–2100 – ужин 2**

**2100 - 2130 – работа в отрядах (подведение итогов дня, обмен впечатлениями)**

**2145 – 2155– «Вечерний фильтр» термометрия**

**2200 – сон**