

## РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня может отличаться в различных детских оздоровительных лагерях. Однако все режимные моменты должны обязательно соответствовать СанПиН. Санитарные правила и нормы описывают **обязательные требования к режиму дня**:

- продолжительность ночного сна должна составлять не менее 9 часов, для детей от 7 до 10 лет – не менее 10 часов,
- продолжительность дневного сна (отдыха) - не менее 1,5 часа;
- питание детей не менее 5 раз(завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин);
- утренняя зарядка не менее 15 минут на открытом воздухе (в дождливую погоду в хорошо проветриваемом помещении);
- утренний подъем детей проводится не ранее 8 часов;
- проведение спортивных мероприятий;
- проведение культурно-массовых мероприятий;
- проведение гигиенических, оздоровительных и закаливающих (водных, воздушных) процедур;
- предоставление свободного времени.

### **Примерный режим дня в детском оздоровительном лагере:**

8:00 – подъем

8:15 – зарядка

8:30 – уборка комнат

9:00 – завтрак

10:00 – 13:00 – активный отдых, оздоровительные процедуры: воздушные ванны, купание, солнечные ванны, внутриотрядные и общелагерные мероприятия.

13:00 – 13:30 – свободное время

13:30 – обед

14:00 – 15:30 – тихий час

15:30 – полдник

16:00 – 18:00 – активный отдых, оздоровительные процедуры: воздушные ванны, купание, солнечные ванны, внутриотрядные и общелагерные мероприятия.

18:00 – 19:00 – свободное время

19:00 – ужин

20:00 – общелагерные мероприятия

21:30 – второй ужин

22:00 – подготовка ко сну

22:30 – сон.

При планировании распорядка дня следует обязательно учитывать возрастные особенности детей, месторасположения и инфраструктуру лагеря.