

Приложение № 2
к Положению о детском оздоровительном лагере
на базе филиала ГАУЗ СО «ОСЦМР «Санаторий «Обуховский»
санаторий «Самоцвет»

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Подъем, измерение температуры, уборка постелей, утренняя гигиена	08.00-08.30
Утренняя гимнастика	08.30-08.45
Прогулка	08.45-09.00
Завтрак	09.00-09.30
Учебные занятия (на период учебного года)	09.30-12.00
Оздоровительные лечебно-профилактические процедуры. Занятия рукоделием, настольные игры, чтение книг, прогулка, свободное время (между процедурами)	09.30-12.30
Прогулка	12.30 – 13.00
Обед	13.00-13.30
Оздоровительные лечебно-профилактические процедуры, прогулка, подвижные игры	13.30-14.00
Тихий час	14.00-16.00
Свободное время, игры, индивидуальное чтение	16.00-16.30
Полдник	16.30 -17.00
Культурные и спортивные мероприятия	17.00 - 18.00
Отрядные дела	18.00-19.00
Прогулка	19.00-19.15
Ужин	19.15-19.45
Прогулка, подвижные игры	19.45 -21.30
Второй ужин	21.30-22.00
Вечерний туалет, измерение температуры	22.00-22.15
Сон (1 – 4 отряды)	22.15- 08.00
(5 – 6 отряды)	23.00– 08.00

Режим дня детей предусматривает лечебно-оздоровительные мероприятия, максимальное пребывание на свежем воздухе, образовательную деятельность, регулярное питание, достаточный по продолжительности дневной и ночной сон. Режим дня должен учитывать возраст детей, форму заболевания, сезон года. Для детей 15-18 лет с учетом состояния их здоровья может быть предусмотрена замена дневного сна на тихий отдых (чтение книг, настольные игры).

