



ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ В ДЕТСКОМ

РЕЖИМ ДНЯ - это определенный **порядок** чередования различных видов деятельности детей и необходимых бытовых функций (еда, сон, личная гигиена и т.д.), который формирует определенный уклад жизни детского **ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ** - важная составляющая **здорового образа жизни**.

ПРАВИЛА:

- ▶ Вставать и ложиться спать в одно и тоже время.
- ▶ Прием пищи в одно и тоже время.
- ▶ Правильное распределение времени для работы и отдыха.

Режим дня должен предусматривать:

(СанПин от «27» декабря 2013г.
№ 73)

- ▶ продолжительность ночного сна не менее 9 часов (для детей от 7 до 10 лет не менее 10 часов),
- ▶ дневного сна (отдыха) – не менее 1,5 часов,
- ▶ питание детей не менее 5 раз (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин),
- ▶ проведение утренней зарядки, спортивных и культурно-массовых мероприятий, гигиенических, оздоровительных и закаливающих (водных, воздушных) процедур,
- ▶ а также отдых и свободное время.
- ▶ Утренний подъем детей проводится не ранее 8 часов.

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ...

- ▶ Подъём
- ▶ Зарядка
- ▶ Питание
- ▶ Тихий час
- ▶ Свободное время
- ▶ Отбой



ДОЛ Вологодской области

8.00 - Подъём

8.10 – Зарядка

8.25 – гигиенические процедуры

8.50 - Линейка

9.00 - Завтрак

9.30 - Уборка палат

10.00 - Кружковая работа, отрядные дела, спортивные мероприятия

12.00 – 13.00 – свободное время

13.00 - Обед

13.30 - Тихий час

15.30 - Полдник

16.00 - Отрядные дела, репетиции, муз.час, спортивные мероприятия

18.00 – 19.00 – свободное время

19.00 - Ужин

19.45 - Общелагерное мероприятие

20.45 – Дисотека/ фильм

21.45 - 22.00 – второй ужин (отбой мл.отрядов)

22.30 - Отбой и сон.

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Детский оздоровительный лагерь
«Вологодская Зарница»

08:00 – подъем

08:10 – утренняя зарядка

08:20 - время личной гигиены

08:45 – утреннее приветствие

09:00 – завтрак

09:30 – море/игры/репетиции

12:00-13:00 – свободное время/соревнования/кружки

13:30 – обед

14:00 – тихое время

16:00 – полдник

16:10-18:00 – море/репетиции

18:00-19:00 – свободное время/соревнования/игры

19:00 – ужин

19:30 – общелагерное мероприятие (игра, шоу, конкурсная программа)

20:50 – дискотека/показ фильма

21:30 – вечерний туалет/снэк (22:00 - отбой) - мл. возраст

22:30 – вечерний туалет/снэк

23:00 – общий отбой



