

РАСПОРЯДОК ДНЯ В ЛАГЕРЕ

Вся деятельность детского оздоровительного лагеря подчинена распорядку, соблюдение которого является залогом успешного отдыха и оздоровления.

Режим дня может отличаться в различных детских оздоровительных лагерях. Однако все режимные моменты должны обязательно соответствовать санитарным правилам и нормам (СанПиН 2.4.4.3155-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей"), которые описывают обязательные требования к режиму дня, в том числе:

- 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;
- кратность питания детей;
- 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 и оздоровительных процедур.

Время	Распорядок дня в ДОЛ «Метеор»
08.00	подъём
08.10 – 08.50	зарядка, туалет, уборка
09.00 – 09.30	завтрак
09.40 – 13.00	работа по ежедневному планированию
13.00 – 13.30	обед
14.00 – 16.00	тихий час
16.30 – 17.00	полдник
17.00 – 19.00	работа по ежедневному планированию
19.00 – 19.30	ужин
19.30 – 21.00	отрядные и общие мероприятия: для младших отрядов
20.00 – 21.30	
21.30	отбой для младших отрядов
22.00	отбой для старших отрядов

Работа по ежедневному планированию. Что это?

Ежедневно, с учетом погодных условий и перспективного плана работы на смену, составляется индивидуальное расписание для каждого отряда. А поскольку отрядов разных по возрасту в лагере бывает от 5 до 20 и всем хочется играть в футбол, рисовать, петь и танцевать одновременно, необходимо спланировать работу каждого отряда так, чтобы у детей в течение дня были занятия в разных направлениях. Расписание каждый день меняется. Каждый день ребятам готовит что-то новое, а вот спортивные игры и занятия в кружках бывают ежедневно, только игры и кружки меняются.

В течение дня отряды путешествуют по своим маршрутам.

Примерное расписание для одного отряда на день:

09.40	кружки	17.00	спорт
10.20	спорт	17.40	кружки
11.00	музыкальная минутка	18.20	библиотека
11.40	отрядное дело	19.40	кинофильм
12.20	музей		

или

10.00	отрядное дело	17.00	компьютер
11.00	подготовка к общему мероприятию	17.40	кружки
11.40	спорт	18.20	спорт
12.20	кружки	20.00	развлекательная программа