|  |  |
| --- | --- |
| **8:00 – 8:10** | Подъём и уборка постелей |
| **8:15 – 8:45** | Утренняя гимнастика, окунание в море |
| **9:00 – 9:30** | Завтрак |
| **9:30 – 12:30** | Оздоровительные процедуры: солнечные ванны, купание в море, воздушные ванны и подвижные игры в лесопарковой зоне (без пребывания на открытом солнце) |
| **13:00 – 13:45** | Обед |
| **14:00 – 15:30** | Дневной отдых детей (ПЧМ) |
| **15:45 – 16:00** | Полдник |
| **16:15 – 18:15** | Оздоровительные процедуры (воздушные и солнечные ванны, купание в море), кружки, спортивные соревнования, игры, часы «здоровья» |
| **18:30 – 19:00** | Личное время детей |
| **19:00 – 19:30** | Ужин |
| **19:40 – 21:40** | Отрядные, общелагерные мероприятия |
| **21:45 – 22:00** | Второй ужин (в столовой) |
| **22:00 – 22:30** | Вечерний туалет, подготовка ко сну |
| **22:30** | Отбой (ночной сон) |

**Распорядок дня в ВДЦ «Орлёнок»**