**Приложение №3**

**Распорядок не пустяк, давайте будем жить ВОТ ТАК!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7.30-7.45 | Подъём. Водные процедуры | Солнышко встает – спать ребятам не дает. |
| 7.45-8.00 | Утренняя гимнастика | Чтобы быть весь день в порядке, надо сделать нам зарядку. |
| 8.00-8.15 | Построение | На линейку быстро стройся! |
| 8.25-9.00 | Завтрак | Каша, чай, кусочек сыра – вкусно, сытно и красиво! |
| 9.00-10.30 | Оздоровление, лечение, процедуры | Чтоб здоровье сохранить,  За ним нужно всем следить.  Лучше с ранних лет начать,  Ни минуты не терять. |
| 10.30-11.00 | Работа в мастерских | Вот пришел весёлый час –  Кружки работают у нас:  В клубе в шахматы сражайся,  В хоре пеньем занимайся,  Гоняй по полю мяч футбольный,  И на площадке бей рекорды. |
| 11.00-12.15- | Прогулка, подвижные игры | Лишь услышим зов игры, быстро на улицу выбежим мы! |
| 12.30-13.15 | Обед | Но у всех, смешливых даже,  За столом серьезный вид.  За обедом виден сразу здоровый аппетит. |
| 13.00-15.00 | Тихий час | К нам приходит тишина – отдыхает детвора. |
| 16.00- 16.30 | Полдник | Всех на полдник разбудили,  Фрукты быстро проглотили,  И до ужина (Ура!)  Вновь свободна детвора. |
| 15.30-17.00 | Коллективно – творческие дела | Вместе с отрядом сил не жалей: Пой, танцуй, рисуй и клей! |
| 17.00-17.30 | Занятия в кружках, спортивных секциях, проведение общелагерных и отрядных мероприятий, игры |  |
| 17.30-18.15 | Свободное время (игры, индивидуальные занятия) | Не грустят в семействе нашем,  Мы поем, рисуем, пляшем,  Мастерим, умеем шить,  Все занятия хороши! |
| 18.15-18.45 | Ужин | Ужина время настало и вот – Отряд за отрядом к столовой идет! |
| 19.00-20.30 | Отрядные дела, массовая работа, костры, диско-вечера | Фильм или дискотека,  А может какая другая потеха? |
| 20.30-21.00 | Паужин | Вот уже в который раз  Повара встречают нас! |
| 21.30-22.00 | Подготовка ко сну | Перед сном журчит водица: «не забудь, дружок, умыться!» |
| 21.45 | Сон (для детей 6-9 лет) | В 10 вечера – отбой,  Попрощаемся с тобой.  На бочок, и спать давай…  Рано утром не зевай! |
| 22.00 | Сон (для детей 10-15 лет) |