

**РАСПОРЯДОК ДНЯ**  
оборонно-спортивного лагеря с круглосуточным пребыванием  
**«ПРОРЫВ»**  
Государственного учреждения образования  
«Гимназия № 2 г. Солигорска»  
с 12.06.2023 по 20.06.2023

Время	Режимные моменты
07.30-08.00	Подъем, уборка постели
08.00-08.30	Зарядка, закаливающие мероприятия, утренний туалет
08.30-09.00	Завтрак
09.00-11.00	Воспитательные, культурно-массовые, военно-патриотические мероприятия
11.00-12.30	Физкультурно-оздоровительные, военно-спортивные мероприятия, проведение экскурсий
12.30-13.00	Обед
13.00-14.30	Дневной сон
14.30-15.00	Выполнение гигиенических процедур, уборка постели
15.00-15.30	Полдник
15.30-18.00	Подвижные и настольные игры, прогулка, занятия по интересам, спортивные мероприятия
18.00-18.30	Ужин
18.30-20.00	Просмотр телепередач, видеофильмов
20.00-21.00	Прогулка перед сном
21.00-21.30	Второй ужин
21.30-22.00	Подготовка ко сну, водные процедуры
с 22.00	Ночной сон