

План-сетка программы на 21 день

ДНИ	УТРО	ДЕНЬ	ВЕЧЕР
1 Орг. период	10:00 ЗАЕЗД 10:00 – 11:00 Размещение 11:00 – 11:30 Инструктаж по технике безопасности 11:30 – 12:00 Игры на знакомство, командоформирование и выявление лидеров 12:00 – 13:00 Разведка лагеря	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:35 – 17:30 Тропа доверия 17:40 – 18:10 Хозяйственный сбор "Наши правила". 18:10 – 19:00 Организационный сбор отряда. Входная диагностика	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Огонёк знакомства "Секрет дружбы" 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой
2 Орг. период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:40 – 10:10 Линейка открытия смены 10:15 – 10:55 Занятия по курсу №1 11:00 – 11:40 Занятия по курсу №2 11:45 – 13:00 Игры на закрепление знакомства, и командоформирование	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / подготовка видеоматериалов для конкурса "Видеовизитка"	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой

3 Орг. период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:15 – 13:00 спортивные и подвижные игры / подготовка видеоматериалов для конкурса "Видеовизитка"	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Представление отрядов (конкурс "Видеовизитка") 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой
4 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Интеллектуальная игра 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой
5 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа / подготовка к мероприятию	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / подготовка к мероприятию / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Театр теней 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой

6 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 10:00 – 11:00 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Дискотека / просмотр кинофильма 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой
7 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой
8 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 12:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / подготовка к мероприятию 12:00 – 13:00	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / подготовка к мероприятию / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 КВН 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой

9 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / экскурсия / отрядная работа	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой
10 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой
11 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / подготовка к мероприятию / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Вечерняя программа 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой

12 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 12:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / подготовка к мероприятию 12:00 – 13:00	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой
13 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой
14 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа / подготовка к мероприятию	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / подготовка к мероприятию / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Стартин "В ритме танца" 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой

15 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 18:00 Турнир лидеров "Один за всех" 18:00 – 19:30 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Конкурсно-развлекательная программа "Мы вместе" 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой
16 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Экономическая игра 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой
17 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа / подготовка к мероприятию	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / подготовка к мероприятию / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой

18 Основной период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:40 – 09:45 Развод 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 12:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / подготовка к мероприятию 12:00 – 13:00	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:10 Занятие по курсу №3 17:15 – 17:55 Занятия по курсу №4 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / подготовка к мероприятию / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой
19 Итоговый период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 09:45 – 10:25 Занятия по курсу №1 10:30 – 11:10 Занятия по курсу №2 11:20 – 13:00 спортивные и подвижные игры / отрядная работа	13:00 – 13:30 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:10 – 16:30 Полдник 16:30 – 18:00 18:00 – 19:00 Спортивные и подвижные игры / отрядная работа / зачёт	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Дискотека / просмотр кинофильма 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой
20 Итоговый период	08:00 Подъём 08:05 – 08:20 Зарядка 08:20 – 08:40 Время личной гигиены 08:40 – 08:50 Утренний осмотр 09:00 – 09:30 Завтрак 09:30 – 09:40 Построение 10:00 – 12:00 Парад отрядов. Церемония награждения участников смены. 12:00 – 12:50 Спортивные и подвижные игры отрядная работа	13:00 – 14:00 Обед 14:00 – 16:00 Тихий час 16:00 – 16:30 Полдник 16:30 – 17:30 Итоговые сборы. Выходная диагностика 17:30 – 18:00 Отрядная работа, настольные игры 18:00 – 19:00 Линейка Закрытия Смены	19:00 – 19:30 Ужин 20:00 – 21:00 Прощальный вечер "До свидания, Рассвет" 21:00 – 21:10 Второй ужин 21:10 – 21:30 Вечерняя прогулка и Вечерняя поверка. 21:30 – 22:00 Подведение итогов дня 22:00 – 22:30 Время личной гигиены 22:30 Отбой

21 Итоговый период	08:00 Подъём	13:00 – 14:00 Обед ВЫЕЗД	
	08:05 – 08:20 Зарядка		
	08:20 – 08:40 Время личной гигиены		
	08:40 – 08:50 Утренний осмотр		
	09:00 – 09:30 Завтрак		
	09:30 – 09:40 Построение		
	10:00 – 10:30 Уборка в комнатах		
	10:30 – 11:30 Сбор вещей		
	11:30 – 13:00 Акция "Почтовый конверт" и операция "Чемодан"		

/

**Пояснительная записка к плану-сетке
по программе художественно-эстетической смены «Самоцветы Рассвета» (21 день)**

Пояснительная записка к плану-сетке по программе военно-патриотической смены «Юный патриот» охватывает 21 день. Она составлена в соответствии с предлагаемой программой.

В рамках программы пройдут отрядные, лагерные дела, как по направленности программы, так и переключающие на другие виды деятельности, с целью создания комфортных условий для отдыха, самореализации, эмоциональной разгрузки детей.

Таблица 1

Режимные моменты

Подъем 08:00	Утренний подъем детей проводится не ранее 8 часов.	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 73 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3155-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей" http://www.rg.ru/2014/05/06/sanpin-dok.html
Время личной гигиены 08:00 – 08:30	Не более 30 минут	
Зарядка 08:30 – 08:45	Утренняя зарядка проводится ежедневно на открытом воздухе. В дождливую погоду утреннюю зарядку рекомендуется проводить в хорошо проветриваемых помещениях. Продолжительность утренней зарядки – не менее 15 мин.	
Завтрак 09:00 – 10:00	1 час	
Обед 13:00 – 14:00	1 час	
Тихий час (дневной сон) 14:00 – 16:00	Не менее 1,5 часа. Для детей 15 лет и старше допускается замена дневного сна на чтение книг и настольные игры.	
Полдник 16:00 – 16:30	30 минут	
Ужин 19:00 – 20:00	1 час	
Время личной гигиены от 7 до 10 лет: 21:30– 22:00 от 11 и старше: 22:00 – 22:30	В зависимости от возраста Не менее 30 минут.	

Отбой от 7 до 10 лет 22:00 от 11 и старше: не позже 23:00	Ночной сон должен быть не менее 9 часов. для детей от 7 до 10 не менее 10 часов)	
---	---	--

Таблица 2

Продолжительность мероприятий

Подвижные игры для детей основной и подготовительной групп (данная информация указана в медицинских справках): для младших детей (6-11 лет) – 40-60 минут для старших детей (с 12 лет) – 90 минут Кружки и спортивные секции для детей 7 лет не более 35 минут; старше 7 лет не более 45 минут. Отдельные виды кружков (туристического, юных натуралистов, краеведческого и т.п.) допускается продолжительность занятий до 1,5 часа. Продолжительность занятий для детей, имеющих ограничения по здоровью, определяются индивидуально на основании консультаций с компетентными специалистами.	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 апреля 2010 г. N 25 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.2599-10" http://www.rg.ru/2010/06/09/dnevnoe-dok.html
---	---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582780

Владелец Будацыренова Сарюна Александровна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025