**ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ**

**ДОЛ «ОКА» г. АНАПА**

**СМЕНА (25.06-04.07. 2023 г. 1-й поток, 04.07.-15.7.2023 г. 2-й поток)**

**8.00** - подъем

**8.10-** зарядка

**8.30** – гигиенические процедуры

**9.00** – завтрак

**9.30.-10.00**- свободное время

**10.00** – выход на море, купание в море, соревнования и конкурсы на пляже (воздушные ванны)

**12.00** - возвращение с моря в лагерь, ополаскивание в душе

**13.00** – обед

**13.30-15.30** –тихий час (чтение книг)

**16.00** – полдник

**16.30** - выход на море и купание в море

**18.00**- возвращение с моря в лагерь, ополаскивание в душе

**19.00** – ужин

**19.30 – 19.55** – свободное время

**20.00- 21.00**- лагерные мероприятия, конкурсы, выступления соревнования

**21.00-21.45** – дискотека и свободное время

**21.45-21.55** – сонник (легкий второй ужин)

**22.00**- отбой для младших отрядов

**23.00** – отбой для старших отрядов

**Экскурсии (по желанию) с 9.30 до 13.00 и с 13.30 до 16.00 (18.00)**