

# ДСОК «Жемчужина России»

<b>РАСПОРЯДОК ДНЯ</b>		
<b>Услуги</b>	<b>Время предоставлен ия услуги</b>	<b>Описание услуги</b>
<b>План занятости на день</b>	8.00 – 8.30	Подъем, танцевальная зарядка, утренняя линейка,
<b>Питание</b>	9.00 – 9.30	Завтрак
<b>План занятости на день</b> <b>Оздоровление</b> <b>Лечение</b>	10.00 – 13.00	Климатолечение (морские, солнечные ванны, псаммотерапия), спортивные соревнования (по плану), работа творческих мастерских (по плану), экскурсии автобусные, пешеходные, отрядные дела, лечебные процедуры (по индивидуальному назначению)
<b>Питание</b>	12:30 – 14.00	Обед
<b>План занятости на день</b>	12:30 – 13:00	Свободное (личное) время
	14.00 – 16.00	Дневной отдых
<b>Питание</b>	16.00 – 16.30	Полдник
<b>План занятости на день</b> <b>Оздоровление</b> <b>Лечение</b>	16.00 – 18.30	Климатолечение (морские, солнечные ванны, псаммотерапия), спортивные соревнования (по плану), работа творческих мастерских (по плану), экскурсии автобусные, пешеходные, отрядные дела, лечебные процедуры (по индивидуальному назначению)
<b>План занятости на день</b>	18.30 – 19.00	Свободное (личное) время
<b>Питание</b>	18:10 – 19:45	Ужин
<b>Питание</b>	21:00	Второй ужин (сонник)
<b>План-сетка по программе</b>	20.00 – 22.30	Вечерние мероприятия (конкурсы, концерты, интерактивные и развлекательные программы, дискотеки), второй ужин, отрядный сбор «Вечерняя свеча»
<b>План занятости на день</b>	22.00 – 22.30	Подготовка ко сну (личная гигиена)
<b>План занятости на день</b>	22.30	Отбой