

Муниципальное дошкольное бюджетное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 9 «Ёлочка»  
Арсеньевского городского округа

ПРИНЯТО:  
На Педагогическом совете  
« 29 » мая 2023 г.  
Протокол № 6 от 29.05.2023г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОБУ д/с №9  
К.Н.Василенко  
« 29 » мая 2023 г.

**План**  
**летней оздоровительной работы**

*на период с 01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.*

**«Лето интересное, лето полезное»**

г. Арсеньев

2023г.

## Пояснительная записка.

Основным направлением работы МДОБУ «Детский сад № 9 «Ёлочка» г. Арсеньева» общеразвивающего вида в летний оздоровительный период (далее – ЛОП) является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей раннего и дошкольного возраста.

Важным аспектом выделена интеграция воспитательной и оздоровительной деятельности при организации работы с детьми.

Разработана система профилактических и оздоровительных мероприятий, составлен комплексный план оздоровительно-профилактических мероприятий на каждую возрастную группу. Система мероприятий направлена на рациональное осуществление совместными усилиями всех педагогов ДООУ и родителей комплекса воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья растущего организма.

Исходя из вышеизложенного, для достижения оздоровительно-воспитательного эффекта в летний период коллектив ДООУ ставит перед собой **цель:** объединить усилия взрослых (сотрудников ДООУ и родителей (законных представителей) воспитанников) по созданию условий, способствующих оздоровлению детского организма в летний период, а также эмоциональному, личностному, познавательному развитию ребёнка.

Для реализации данной цели поставлены следующие **задачи:**

1. Создавать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма;
2. Реализовывать систему мероприятий, направленную на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие любознательности, познавательной активности, исследовательской и проектной деятельности, привитие любви и бережного отношения к природе, формирование привычки к здоровому образу жизни.
3. Обеспечивать эмоциональное благополучие воспитанников, используя индивидуальный подход.
4. Оказывать психолого-педагогическое сопровождение родителям по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

### **Принципы летней оздоровительной работы на основании положений ФГОС ДО:**

- поддержка разнообразия детства в летний период;
- учет возрастных и психофизических возможностей и особенностей детей;
- деятельностный подход к организации образовательного процесса;
- интеграция разных видов детской деятельности;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых;
- взаимодействие ДООУ и семьи, социальных партнеров.

### ***Формы работы по образовательным областям:***

- познавательное развитие – экспериментальная, познавательно-исследовательская, проектная деятельность;
- речевое развитие – беседы, дидактические игры, проектная деятельность, приобщение к художественной литературе;
- художественно-эстетическое развитие – выставки продуктивной деятельности, театрализованная деятельность, музыкально-художественная деятельность, конструктивно-модельная деятельность;
- социально-коммуникативное развитие – беседы нравственной и патриотической направленности, проектная деятельность, конкурсы, викторины;
- физическое развитие – спортивные досуги и праздники, организация условий для двигательной активности, игр с водой, закаливающих процедур.

### ***Ожидаемые результаты***

- Повышение функциональных возможностей организма.
- Снижение заболеваемости; приобщение к ЗОЖ.
- Обогащение знаний детей, повышение их интереса к окружающему миру, творчеству, познанию, исследовательской деятельности.
- Развитие интереса к природе, положительных эмоциональных отношений, желание беречь природу и заботиться о ней.
- Развитие умения выражать себя в музыкальной, театрализованной деятельности.
- Повышение эмоционального благополучия детей.

**В летний период максимально увеличено время пребывания дошкольников на свежем воздухе:** утренний прием, зарядка, организованные формы работы.

Большое значение педагогический коллектив уделяет организации и проведению спортивных и подвижных игр, спортивным праздникам, экскурсиям на свежем воздухе.

Летний период – благодарное время для организации закаливающих процедур. Природные факторы (солнце, воздух и воду) используем дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности педагогического персонала и материально-технической базой ДОУ.

### **Принципы планирования оздоровительной работы**

При планировании оздоровительной работы в ДОУ следует придерживаться следующих принципов:

- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;

- непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- преимущественное использование не медикаментозного оздоровления;
- использование простых и доступных технологий;
- формирование положительной мотивации у детей медицинского персонала и педагогов к проведению профилактических закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- повышение эффективности системы профилактических и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения элементарных правил и нормативов: оптимального двигательного режима, физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплого режима и водоснабжения.

#### **Ежедневно проводится:**

- индивидуальная работа с детьми.
- закаливающие, оздоровительные мероприятия.
- использование здоровьесберегающих технологий.
- игры, для развития моторики и сенсорики.
- 

### **Формы оздоровительных мероприятий в летний период**

#### **1. Закаливающие мероприятия.**

Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:

- элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, полоскание полости рта, мытье ног, хождение по влажной – сухой дорожке после сна);
- закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями).

#### **2. Утренняя гимнастика.**

**Цель проведения** – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

Традиционная гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений;

- упражнения с предметами и без предметов;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- игровая гимнастика, оздоровительный бег.

#### **3. Подвижные игры.**

Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.

**Виды игр:**

- сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);
- несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;
- дворовые;
- народные;
- с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол, настольный теннис).

Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

Продолжительность игр для всех возрастных групп 10—20 минут.

#### **4. Двигательные разминки (физминутки, динамические паузы).**

Их выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности.

##### **Варианты:**

- упражнения на развитие мелкой моторики;
- ритмические движения; упражнения на внимание и координацию движений;
- упражнения в равновесии;
- упражнения для активизации работы глазных яблок;
- упражнения в равновесии;
- упражнения для активизации работы глазных мышц;
- гимнастика расслабления;
- корректирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей);
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на формирование свода стопы.

#### **5. Элементы видов спорта, спортивные упражнения.**

Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей.

##### **Виды спортивных упражнений:**

- катание на самокатах;
- футбол;
- баскетбол;
- бадминтон.

Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю. Проводятся на воздухе, на игровой или спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

#### **6. Гимнастика пробуждения (Гимнастика после дневного сна).**

Гимнастика сюжетно-игрового характера.

Разминка после сна проводится с использованием различных упражнений:

- с предметами и без предметов;
- на формирование правильной осанки;
- на формирование свода стопы;

- имитационного характера;
- сюжетные или игровые;
- на координацию движений;
- на развитие мелкой моторики;
- в равновесии.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Направлени я работы	Мероприятия	Сроки	Ответственн ые
1	<i>Работа с кадрами</i>	<b>Педагогический совет</b>		
		«Организация работы коллектива ДОУ в летний оздоровительный период»	30.05.	Заведующий, ст. воспитатель
		<b>Инструктаж</b>		
		<b>Проведение инструктажа педагогов перед началом летнего периода:</b> - профилактика детского травматизма; - охрана жизни и здоровья детей в летний период; - организация и проведение походов и экскурсий за пределы детского сада; - организация и проведение спортивных и подвижных игр; - правила оказания первой помощи; - предупреждение отравления детей ядовитыми растениями и грибами; - охрана труда и выполнение требований техники безопасности на рабочем месте. - Соблюдение питьевого и санитарно-эпидемиологического режима в летних условиях	31.05.	ст. воспитатель
		«Инструктаж по пожарной безопасности»	31.05.	Завхоз
		<b>Проведение инструктажа с воспитанниками:</b> - по предупреждению травматизма на прогулках; - соблюдение правил поведения в природе, на улице, во время выхода за территорию ДОУ.	31.05.	воспитатели



		<b>Издание приказов:</b> - О введении летнего режима пребывания детей в ДОУ; - Об организации работы групп по летнему расписанию.	31.05	ст. воспитатель
		<b>Консультации</b>		
		«Организация детской деятельности в летний период»	Июнь	Ст. воспитатель
		«Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях»	Июль	медсестра
		«Предупреждение детского травматизма»	Август	Ст. воспитатель
		<b>Административные совещания</b>		
		«Подготовка ДОУ к новому учебному году»	02.08.	Заведующий
		«Итоги летней оздоровительной работы ДОУ»	30.08.	Заведующий, ст. воспитатель
2.	<b>Оснащение педагогического процесса в соответствии с ФГОС ДО</b>	Оформление стендов на ЛОП	Июнь	Старший воспитатель, ответственный воспитатель
		Составление перспективного плана, рабочих программ	Июнь	Воспитатели
		Составление годового плана работы на 2023 – 2024 учебный год	Июль – август	Ст. воспитатель
3.	<b>Контроль</b>	Организация двигательного режима детей в течение дня	Постоянно	Ст. воспитатель
		Организация и проведение занимательной деятельности с детьми в течение дня	Постоянно	Ст. воспитатель
		Санитарное состояние участков	Постоянно	Ст. воспитатель, завхоз
		Соблюдение инструкций по ОТ и ПБ	Постоянно	Ст. воспитатель, завхоз
		Состояние выносного материала	Постоянно	Ст. воспитатель
		Соблюдение технологии приготовления пищи.	Постоянно	Заведующий
		Проведение оздоровительных мероприятий.	Постоянно	Ст. воспитатель

## Физкультурно-оздоровительная работа

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	
1	Переход на режим дня в соответствии с тёплым периодом года	С 01.06.2022г.	Воспитатели, ст.воспитатель	
2	Организация питьевого режима в условиях работы в летний период	ежедневно	Воспитатели, Мл.воспитатели	
3	Организация жизни детей в адаптационный период	август	Воспитатели	
4	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе: утренний прием, гимнастика, физкультурные занятия, развлечения	Постоянно	Воспитатели	
5	Создание условий для повышения двигательной активности детей на свежем воздухе путем расширения ассортимента выносным оборудованием		Воспитатели, Ст.воспитатель	
6	Организация питания детей по 10-дневному меню, включая в меню витаминных напитков, фруктов, свежих овощей.		Заведующий	
7	Оздоровительный бег.		Воспитатели	
8	Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми на прогулке по развитию основных движений		Воспитатели	
9	Совместная деятельность по физическому развитию на воздухе: - занятия физ.культурой – 3 раза в неделю - спортивные досуги; - спортивные праздники; - подвижные игры ежедневно		Воспитатели	
10	Гимнастика после сна.		Воспитатели	
11	<b>Проведение закаливающих процедур:</b> - воздушные ванны; - босохождение; - полоскание полости рта кипяченой водой; - топтание по рефлекторным и мокрым дорожкам; - обливание рук до локтя с постепенным снижением температуры; - сон без маек.		Воспитатели	
12	Беседы с детьми: «Болезни грязных рук», «Ядовитые грибы и растения», «Знаки дорожные знать каждому положено», «Наш друг – светофор», «Что такое огонь?», «Правила поведения у водоема», «Правила поведения в природе», «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»		В течение ЛОП	Воспитатели



## Административно-хозяйственная деятельность

№	Направления работы	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Акции	Акция «Украсим детский сад цветами»	Май – июнь	Воспитатели
2	Ремонт помещений ДОУ	Подготовка помещений к новому учебному году	Июль	Заведующий, завхоз
3	Благоустройство территории	Подготовка прогулочных участков к ЛОП	Май – 6 июня	Воспитатели
		Замена песка в песочницах	Май	Завхоз
		Частичная покраска оборудования на прогулочных участках	Май	Завхоз, воспитатели

## Взаимодействие с родителями

№	Мероприятие	Сроки
1	Акция «Украсим детский сад цветами»	июнь
2	Организация и проведение консультаций на темы: - «Лето – пора закаляться»; - «Как выработать навыки безопасного поведения на улицах города» - «Профилактика кишечных и вирусных инфекций» - «Познавательное развитие детей летом»	Июнь, июль
3	Оформление родительских уголков по темам: «Чем занять ребенка летом» «Одежда ребёнка в летний период» «Опасные улицы» (о профилактике детского травматизма в летний период) «Как правильно организовать режим дня дома в жаркий период»	В течение ЛОП
4	Оформление санитарных бюллетеней: «Безопасное лето: как вести себя в экстренных случаях?», «Витамины и здоровье», «Защити себя и своего ребенка от ротавирусной инфекции» и т.п.	

5	Участие в проектах по экологии, оформлению площадки по ПДД на территории ДОУ	В течение ЛОП
---	--	---------------

## Перспективный план мероприятий с детьми

### ИЮНЬ

Сроки проведения Тема недели	Мероприятия
<b>1 июня</b>  <b>2 июня</b>	<p style="text-align: center;"><b>«1 июня- Международный День защиты детей»</b></p> <p><i>Развлечение «Необычное летние приключение деда Мороза»</i></p> <p>Конкурс-дефиле на лучший летний головной убор</p> <p>Городской конкурс детского рисунка «Кем я хочу стать, когда вырасту»</p> <p>Акция «Подари другу улыбку» (смайлики)</p>
<b>05.06-09.06</b>  <b>«Россия-Родина моя»</b>	<p><i>Флешмоб ко Дню России с воздушными шарами.</i></p> <p>Акция «Мы читаем стихи о России»</p> <p>Создание книги пожеланий от родителей и детей «Россия! Желаю тебе...»</p> <p>Фотовыставка «Моя малая Родина»</p> <p>Спортивное соревнование «Мы-будущее России!»</p>

<p><b>13.06-16.06</b></p> <p><b>«Город мастеров»</b></p>	<p><i>Развлечение «Уличный художник»</i></p> <p>Конкурс на лучшее оформление прогулочной площадки</p> <p>«Мастерская народных умельцев»</p> <p>Выставка детских поделок</p>
<p><b>19.06-23.06</b></p> <p><b>«Мы-talанты»</b></p>	<p><i>Концерт «Маленькие звёзды»</i></p> <p>Конкурс чистоговорок и скороговорок, считалок.</p> <p>«Я рисую (танцую) лучше всех»</p> <p>Викторина «Лучше всех!»</p>
<p><b>26.06-30.06</b></p> <p><b>«Экологическая неделя»</b></p>	<p><i>Праздник «Берегите природу!»</i></p> <p>Трудовой десант «Чистая планета»</p> <p>ЭКОквест «Путешествие к волшебному дереву»</p> <p>Игра «Раздельный мусор»</p> <p>Акция «Посади свой цветок»</p> <p>Экологический досуг «Праздник эколят»</p>
<p><b><u>ИЮЛЬ</u></b></p>	
<p><b>03.07-06.07</b></p> <p><b>«Неделя безопасности»</b></p>	<p><b>«УМЕЛЫЙ ПЕШЕХОД»</b></p> <p>Терренкур по ПДД «Огни светофора»</p> <p>Акция «Родительский контроль»</p> <p>Конкурс детского творчества «Водители и пешеходы»</p> <p>Театрализованное представление «Я-дорожный знак»</p>

**8 июля- День семьи, любви и верности**

**7 июля – праздник «МАМА, ПАПА, Я- СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ»**

<b>10.07-14.07</b> <b>«Сказочная неделя»</b>	Мудрые русские сказки Сказки народов мира Сказки в стихах Спектакль (мюзикл «Муха-Цокотуха», «Рукавичка», «Репка») Театрализованное представление «В гостях у сказки»
<b>17.07-21.07</b> <b>«Неделя опытов и экспериментов»</b>	Лаборатория воды и воздуха Лаборатория бумага и резины Лаборатория железа и стекла Лаборатория песка и камня Развлечение «Мы волшебники»
<b>24.07-28.07</b> <b>«Разноцветная неделя»</b>	«Белый-синий-красный понедельник» «Зелёный вторник» «Голубая среда» «Жёлтый четверг» Досуг «Цветной калейдоскоп»
<b><u>АВГУСТ</u></b>	
<b>31.07-04.08</b> <b>«Цветочная неделя»</b>	Комнатные цветы (выставка комнатных цветов) Луговые и садовые цветы (конкурс букетов «Цветочные фантазии») Лекарственные цветы

	<p>«Красная книга цветов» (альбом редких и необычных цветов)</p> <p>Развлечение «Фестиваль цветов»</p>
<p><b>07.08-11.08</b></p> <p><b>«Спортивная неделя»</b></p>	<p><b>12 августа- День физкультурника</b></p> <p>«День мяча» (футбол, волейбол, теннис, хоккей с мячом)</p> <p>«День скакалки»</p> <p>«Весёлые старты»</p> <p>«Спортивный турнир» (ДОУ №10, 20, 13)</p> <p>Досуг «Малые Олимпийские игры»</p> <p><i>«Семейная зарядка»</i></p>
<p><b>14.08-18.08</b></p> <p><b>«Неделя здоровья»</b></p>	<p>Полезное-вредное (питание, привычки и т.п.)</p> <p>Чистота-залог здоровья!</p> <p>Мой организм</p> <p>Охрана здоровья (безопасность в быту, на природе, пожарная и т.п.)</p> <p>Театрализованное представление «Неболейка»</p>
<p><b>21.08-25.08</b></p> <p><b>«Игры и игрушки»</b></p>	<p><b>22 августа- День Российского флага</b></p> <p>«День любимой игрушки», «Турнир по пашкам»</p> <p>Экскурсия в библиотеку «Как играли наши бабушки и дедушки»</p> <p>Русские народные игры</p> <p>Театрализованное представление «Как Иван с народом играл»</p>

<b>28.08-31.08</b>  <b>«Как прекрасен этот мир»</b>	День дружбы (акция «Подари улыбку другу» смайлики)  Мой родной Приморский край  «День Нептуна»  Развлечение «До свидания, лето!» (шоу мыльных пузырей)
---	--

<b>Режим дня</b>					
Режимные моменты	Возрастные группы				
	1,5-3 лет	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Приём детей Самостоятельная деятельность,	7.30-8.00 ( 30 мин)	7.30-8.00 ( 30 мин)	7.30-8.00 ( 30 мин)	7.30-8.10 (40 мин)	7.30-8.20 (50 мин)
Утренняя гимнастика	8.00-8.10 (10 мин)	8.00-8.10 (10 мин)	8.00-8.10 ( 10 мин)	8.10-8.20 (10 мин)	8.20-8.30 ( 10 мин)
Самостоятельная деятельность	8.10-8.20 (10 мин)	8.10-8.20 ( 10 мин)	8.10-8.20 ( 10 мин)	8.20-8.30 ( 10 мин)	
<b>Подготовка к завтраку, завтрак</b>	<b>8.20-8.45 ( 25 мин)</b>	<b>8.20-8.40 (20 мин)</b>	<b>8.20-8.40 (20 мин)</b>	<b>8.30-8.45 ( 15 мин)</b>	<b>8.30-8.45 ( 15 мин)</b>
Самостоятельная деятельность	8.45-9.00 (15 мин)	8.40-9.00 ( 20 мин)	8.40-9.00 (20 мин)	8.45-9.00 ( 15мин)	8.45-9.00 ( 15 мин)
Организованная образовательная деятельность №1	9.00-9.10 ( 10 мин)	9.00-9.15 ( 15 мин)	9.00-9.20 (20 мин)	9.00-9.25 ( 25 мин)	9.00-9.30 (30 мин)
Самостоятельная деятельность	9.10-9.20 (10 мин)	9.15-9.25 ( 10 мин)	9.20-9.30 ( 10 мин)	9.25-9.35 ( 10 мин)	9.30-9.40 ( 10 мин)
Организованная образовательная деятельность №2	9.20-9.30 ( 10 мин)	9.25-9.40 ( 15 мин)	9.30-9.50 ( 20 мин)	9.35-9.55 ( 20 мин)	9.40-10.10 ( 30 мин)
Второй завтрак	9.30-9.40 ( 10 мин)	9.40-9.50 ( 10 мин)	9.50-9.55 ( 5 мин)	9.55-10.00 ( 5 мин)	10.10-10.15 ( 5 мин)
Самостоятельная деятельность	-	-	-	-	10.10-10.20 ( 10 мин)
Организованная образовательная деятельность №3	-	-	-	-	10.20-10.50 (30 мин)
Подготовка к прогулке	9.40-9.45 ( мин)	9.50-10.00 ( 10 мин)	9.55-10.05	10.00-10.10 ( 10 мин)	10.50-10.55 ( 5мин)
Прогулка Самостоятельная деятельность детей на прогулке	9.45-11.15 (1ч30мин)	10.00-12.05 ( 2ч 5 мин)	10.05-12.10 (2ч 05мин)	10.10-12.20 (2ч10 мин)	10.55-12.30 ( 1ч35 мин)
	40 мин	35 мин	30 мин	35 мин	35 мин
Возвращение с прогулки	11.15-11.25 (10 мин)	12.05-12.15 ( 10 мин)	12.10-12.20	12.20-12.30 (10 мин)	12.30-12.40



Подготовка к обеду. Обед	11.25-11.50 ( 25мин)	12.15-12.40 ( 25 мин)	12.30-12.50 (20 мин)	12.30-12.50 ( 20 мин)	12.40-12.50 (10 мин)
Подготовка ко сну	11.50-12.00 ( 10 мин)	12.40-12.50 (10 мин)	12.50-13.00 (10 мин)	12.50-13.00 (10 мин)	12.50-13.00 (10 мин)
Сон	12.00-15.00 ( 3ч)	12.50-15.20 (2,5часа)	13.00-15.30 (2,5часа)	13.00-15.30 (2,5 часа)	13.00-15.30 ( 2,5часа)
Постепенный подъем. Самостоятельная деятельность детей	15.00-15.15 ( 15 мин)	15.20-15.40 ( 10 мин)	15.30-15.40 (10мин)	15.30-15.40 (10мин)	15.30-15.40 (10мин)
Подготовка к полднику. Полдник.	15.15-15.30 (15 мин)	15.40-15.50 ( 15 мин)	15.50-16.00 (10мин)	15.15-15.20 ( 15 мин)	15.25-15.40 ( 15мин)
Организованная образовательная деятельность	15.30-15.40 ( 10 мин)	-	-	15.30-15.50 ( 20 мин) Не более 2- храз в неделю	15.40-16.05 (25 мин) Не более 2- х раз в неделю
Самостоятельная деятельность детей	15.40-15.50 (10 мин)	15.30-15.50 (20 мин)	15.30-15.50 (20 мин)	15.50-16.00 (10 мин)	
Подготовка к прогулке	15.50-16.00 ( 10 мин)	15.50-16.00 (10 мин)	15.50-16.00 (10 мин)	16.00-16.10 (10 мин)	16.05-16.10 (5 мин)
Прогулка Самостоятельная деятельность детей. Уход домой	16.00-18.00 ( 1ч.30 мин)	16.00-18.00 (1ч30мин)	16.00-18.00 (1ч30 мин)	16.10-18.00 (1ч20 мин)	16.10-18.00 (1ч20 мин)
	45 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин





