

ПРИНЯТ

педагогическим советом

протокол № 1

от «27» 08 2026 г.

УТВЕРЖДЁН

приказом заведующего

ГКДОУ д/с № 10 «Теремок»

28.08.2026 № 01-12/20

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕТСКОГО САДА № 10 «ТЕРЕМОК»
НА 2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД



г. Байконур

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план Государственного казенного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 10 «Теремок» (далее – учреждение) разработан в соответствии с п.9 ст.2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Является локальным нормативным актом, регламентирующим образовательную деятельность учреждения.

Учебный план учреждения на 2026/2027 учебный год разработан в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. 28.09.2020 № 28;

Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. 28.01.2021 № 2;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;

Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;

Образовательной программой Государственного казенного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 10 «Теремок».

Уставом учреждения.

Учебный план устанавливает перечень образовательных областей, объем учебного времени, отводимого на проведение непрерывной образовательной деятельности с обучающимися.

В основу учебного плана положен комплексно-тематический принцип построения образовательной деятельности; решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования. Таким образом, непрерывная образовательная деятельность рассматривается как важная, но не преобладающая форма организованного обучения детей. В работе с детьми используются различные формы работы: фронтальная, подгрупповая, индивидуальная, которые

применяются с учетом возраста и уровня развития ребенка, а также сложности программного и дидактического материала на основе социо - игровых подходов и интегративной технологии.

Во всех возрастных группах непрерывная образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда, четверг). Для профилактики переутомления детей её сочетают с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей.

В соответствии с ФГОС ДО в структуре Плана выделены две части: *обязательная часть*, которая реализует федеральные требования и *часть, формируемая участниками образовательных отношений*.

Обязательная часть составляет не менее 60% от общего нормативного времени и включает в себя:

образовательную деятельность (далее - ОД);

образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов; самостоятельную деятельность детей;

взаимодействие с семьями обучающихся;

рабочую программу воспитания.

ОД реализуется через организацию различных видов детской деятельности или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей и решения конкретных образовательных задач.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, реализуется в процессе утреннего приема, гимнастики, прогулок, приема пищи, подготовки к дневному сну. Каждый из этих элементов важен для формирования у детей культурно-гигиенических навыков, самостоятельности, организованности, культуры поведения в коллективе сверстников, трудолюбия и многого другого.

Самостоятельная деятельность детей:

-предполагает свободную деятельность детей в условиях созданной педагогическими работниками развивающей предметно-пространственной образовательной среды;

-обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам;

-позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;

направлена на самостоятельное решение ребенком разнообразных задач и проблемных ситуаций;

-позволяет на уровне самостоятельности освоить (закрепить, апробировать) материал, изучаемый в совместной деятельности с взрослым.

Взаимодействие с семьями обучающихся - обеспечение психолого-педагогической компетенции родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования детей, охраны и укрепления их здоровья.

Часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная), составляет не более 40% от общего нормативного времени, которая реализуется через дополнительные совместные мероприятия педагогического работника с обучающимися (организованные в форме факультативных занятий), позволяющих более полно реализовать вариативное обучение и усилить базовый компонент.

Эта часть Плана ориентирована на:

- специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- выбор тех парциальных образовательных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива.

Программы факультативных занятий направлены на развитие детей в следующих

- образовательных областях:
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Образовательная область	Образовательная деятельность
Социально-коммуникативное развитие	социализация, развитие общения, нравственное воспитание; ребёнок в семье и обществе; самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание; формирование основ безопасности.
Познавательное развитие	формирование элементарных математических представлений; развитие познавательно-исследовательской деятельности; ознакомление с предметным окружением; ознакомление с социальным миром; ознакомление с миром природы.
Речевое развитие	развитие речи; приобщение к художественной литературе.
Художественно-эстетическое развитие	приобщение к искусству; изобразительная деятельность: * рисование; * лепка; * аппликация; * декоративное рисование; * предметное рисование; * сюжетное рисование; * декоративная лепка; * прикладное творчество; * прикладное творчество (работа с бумагой, работа с тканью, работа с природным материалом); конструктивно-модельная деятельность; музыкальная деятельность.
Физическое развитие	социализация, развитие общения, нравственное воспитание; ребёнок в семье и обществе; самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание; формирование основ безопасности.

В целях приобщения детей к социокультурным нормам, воспитания любви к родному краю, к истории, традициям казахского народа, Программой Образовательной организации предусмотрена реализация регионального компонента.

Следуя принципу учета этнокультурной ситуации развития детей, как одному из основных принципов дошкольного образования, и в целях реализации задач этнокультурного образования на разных этапах реализации Программы, этнокультурный компонент Республики Казахстан введен с младшей группы и реализуется как в совместной деятельности детей и взрослых в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей, через организацию культурных практик, проектную деятельность, так и в организованной образовательной деятельности по всем образовательным областям через интеграцию с базовой частью.

В образовательной области «Познавательное развитие» - через формирование первичных представлений о малой родине, социокультурных ценностях, традициях и праздниках, трудом казахского народа, ознакомление с миром природы и климатическими особенностями республики;

В образовательной области «Речевое развитие» - через знакомство детей с народным фольклором, произведениями писателей Казахстана;

В образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» - через приобщение детей к народному искусству (словесному, музыкальному, изобразительному, театральному, к архитектуре), ознакомление с произведениями декоративно-прикладного творчества народа Казахстана, предметов быта, особенностями оформления одежды, головных уборов и утвари, изображение представителей животного и растительного мира; ознакомление с музыкальными инструментами и народной музыкой;

В образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» - через привитие норм и ценностей, принятых в обществе, воспитание моральных и нравственных качеств ребенка;

В образовательной области «Физическое развитие» - через включение в игровую деятельность, спортивные праздники и развлечения казахских национальных игр. Этнокультурный компонент так же реализуется и в совместной деятельности в рамках проводимых в Образовательной организации мероприятий.

Таким образом, вариативная часть плана отражает специфику региона и Образовательной организации, а также отвечает запросам участников образовательных отношений.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, разработан с целью обеспечения вариативности дошкольного образования за счет привлечения парциальных образовательных программ, а также регионального компонента по принципу дополнения программы новым образовательным содержанием. Часть, формируемая участниками образовательных отношений, составляет 40% общего объема образовательной программы учреждения.

В 2026/2027 учебном году в учреждении функционируют:

- младшая группа – факультатив «Творческая мастерская»,
- средняя группа – факультатив «Занимательная математика»,
- старшая группа – факультатив «Юные экологи»,
- подготовительная к школе группа – факультатив «АБВГДЕЙКА».

Факультативные занятия проводятся во второй половине дня, что не нарушает требований к проведению образовательной деятельности и к объёму образовательной нагрузки. Работа факультативов в младшей группе планируется 1 раз в две недели, в средней и старшей – 1 раз в неделю, в подготовительной к школе группе – 2 раза в неделю.

2026/2027 учебный год в учреждении начинается 1 сентября 2026 г. и заканчивается 31 мая 2027 г. и составляет 36 учебных недель.

С 01 июня 2026 года по 31 августа 2027 года - летний оздоровительный период, во время которого с детьми проводятся организованные формы работы физической и художественно-эстетической направленности, развлечения, тематические досуги, проектная деятельность в рамках тематических недель, в соответствии с направлениями развития детей дошкольного возраста. В летний период не предусмотрено проведение непрерывной образовательной деятельности. В это время увеличивается продолжительность прогулок, а также проводятся спортивные и подвижные игры, праздники, экскурсии, конкурсы и т.д.

В начале и в конце учебного года (середина мая) организуется мониторинг становления показателей развития личности ребенка (педагогическая диагностика). Целью мониторинга является выявление динамики развития физических, личностных, интеллектуальных качеств дошкольников.

На 1 сентября 2026 г. в учреждении сформировано 6 возрастных групп общеразвивающей направленности, укомплектованных в соответствии с возрастными показателями:

Количество и продолжительность организованной образовательной деятельности устанавливаются в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями (СанПиН 1.2.3685-21)

Продолжительность организованной образовательной деятельности:

для детей от 1,6 до 3 лет – 10 минут,

для детей от 3 до 4 лет – 15 минут,

для детей от 4 до 5 лет – 20 минут,

для детей от 5 до 6 лет – 25 минут,

для детей от 6 до 7 лет – 30 минут.

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 1,6 до 7 лет организуется три раза в неделю. Один раз в неделю образовательная деятельность по физической культуре для детей старших групп, проводится на свежем воздухе в форме обучения спортивным упражнениям и играм.

С детьми второй группы раннего возраста занятия по физическому развитию осуществляют в групповом помещении.

В образовательной деятельности используется интегрированный подход, который позволяет гибко реализовывать в режиме дня различные виды детской деятельности.

Мониторинг образовательного процесса

Оценке подлежит динамика освоения детьми образовательной программы Учреждения по всем образовательным областям.

Оценка индивидуального развития дошкольников, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе его дальнейшего планирования.

В течение первой недели сентября (до образовательной работы) и третьей недели мая проводится педагогический мониторинг как форма оценивания результатов освоения Программы детьми.

Сроки проведения	Количество дней
01.09.2026 - 05.09.2026	5 дней
17.05.2027 - 21.05.2027	5 дней

Продолжительность учебного года

Учебный год	с 01.09.2026 г. по 31.05.2027 г.	Продолжительность учебного года составляет 36 недель без учета каникулярного времени.
1 полугодие	с 01.09.2026 г. по 31.12.2026 г.	17 недель
2 полугодие	с 11.01.2027 г. по 31.05.2027г.	19 недель
Летний оздоровительный период	с 01.06.2027 г. по 30.08.2027 г.	13 недель

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки

Группы	Продолжительность НОД	Обязательная часть		Часть, формируемая участниками образовательных отношений
		Количество ОД (ежедневно)	Количество ОД (в неделю)	Количество ОД (в неделю)
Вторая группа раннего возраста	8-10 мин	2	10	0
Младшая группа	15 мин	2	10	0,25
Средняя группа	20 мин	2	10	1
Старшая группа	25 мин	3	11	1
Подготовительная к школе группа	30 мин	3	12	2

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки

	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
--	---------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--

в 1-й половине дня	не более 10 минут	не более 30 минут	не более 40 минут	не более 45 минут	не более 1 часа 30 минут
во 2-й половине дня	Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня				Может осуществляться во 2-половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю, ее продолжительность должна составлять не более 25-30 мин в день

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки:

- в группе раннего возраста (1,6 – 3 года) — 1 час 30 минут;
- в младшей группе (3 – 4 года) — 2 часа 30 минут;
- в средней группе (4 – 5 лет) — 3 часа 40 минут;
- в старшей группе (5 – 6 лет) — 5 часов;
- в подготовительной (6 – 7 лет) — 6 часов.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности:

- для детей 1,6 – 3 лет — не более 10 минут;
- для детей 3 – 4 лет — не более 15 минут; — для детей 4 - 5-лет — не более 20 минут;
- для детей 5 - 6-лет — не более 25 минут; — для детей 6 – 7 лет — не более 30 минут.

ОД, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник и среда). Для профилактики утомления детей она сочетается с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие воспитанников. В середине ООД статического характера проводится физкультминутка. Перерывы между ООД составляют не менее 10 минут.

Сетка основной образовательной нагрузки для всех возрастных групп

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Возрастная группа/длительность деятельности				
		Подготовитель- ная группа, 6–7 лет	Старшая группа, 5–6 лет	Средняя группа, 4–5 лет	Младшая группа, 3–4 года	Группа раннего возраста, 1,5–3 года
		30 минут	25 минут	20 минут	15 минут	10 минут

		Н¹	М¹	Г¹	Н	М	Г	Н	М	Г	Н	М	Г	Н	М	Г
1. Познавательное развитие	Окружающий мир	1	4	36	1	4	36	0,5	2	18	0,5	2	18	0,5	2	18
	РЭМП	2	8	72	1	4	36	1	4	36	1	4	36	–	–	–
	Природа	1	4	36	1	4	36	0,5	2	18	0,5	2	18	0,5	2	18
Итого		4	16	144	3	12	108	2	8	72	2	8	72	1	4	36
2. Речевое развитие	Развитие речи	2	8	72	2	8	72	0,5	2	18	0,5	2	18	2	8	72
	Подготовка к обучению грамоте	1	4	36	1	4	36	0,5	2	18	0,5	2	18	–	–	–
Итого		3	12	108	3	12	108	1	4	36	1	4	36	2	8	72
3. Художественно-эстетическое развитие	Музыкальная деятельность	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72
	Рисование	1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36	1	4	36
	Лепка	0,5	2	18	0,5	2	18	0,5	2	18	0,5	2	18	1	4	36
	Аппликация	0,5	2	18	0,5	2	18	0,5	2	18	0,5	2	18	–	–	–
	Конструктивная деятельность	1	4	36	1	4	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Итого		5	20	180	5	20	180	4	16	144	4	16	144	4	16	144
4. Физическое развитие	Физическая культура	3	12	108	3	12	108	3	12	108	3	12	108	3	12	108
Итого		3	12	108	3	12	108	3	12	108	3	12	108	3	12	108
5. Социально-коммуникативное развитие	Осуществляется в ходе взаимодействия педагога с детьми при проведении режимных моментов, самостоятельной деятельности детей, взаимодействия с семьями воспитанников и интеграции образовательных областей															
Итого за весь период ОД		15	60	540	14	56	504	10	40	360	10	40	360	10	40	360
Длительность ОД – из Приложения. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"																
Базовый вид деятельности – из ФОП ДО																
1 – Н (неделя), М (месяц), Г (год)																

Часть, формируемая участниками образовательных отношений										
Образовательная деятельность	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц/год	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц/год	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц/год	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц/год	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц/год
Художественно-эстетическое развитие Факультатив «Творческая мастерская» мл гр	0,5	2/14								
Познавательное развитие Факультатив «Занимательная математика» ср гр			1	4/37						
Познавательное развитие Факультатив «Юные экологи» ст гр					1	4/37				
Речевое развитие Факультатив «АБВГДЕЙКА» подг гр							2	8/73		

III.Взаимодействие взрослого с детьми в различных видах деятельности						
1	Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
2	Беседы и разговоры с детьми по их интересам					
3	Конструктивно-модельная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
4	Игровая деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
5	Утренний и вечерний круг	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
6	Ситуации общения воспитателя с детьми и накопления положительного социально-эмоционального опыта	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
7	Дежурства	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
8	Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
9	Познавательно-исследовательская деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

IV.Самостоятельная деятельность детей						
1	Игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
2	Познавательно-исследовательская деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
3	Самостоятельная деятельность в развивающих центрах	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
V.Оздоровительная работа						
1	Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
2	Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
3	Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Расписание образовательной деятельности на 2026/2027 учебный год

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Вторая группа раннего возраста №1	1. Музыка – 09.00 -09.10 2.Рисование 09.20 - 09.30	1.Развитие речи 09.00 - 09.10 2.Физическая культура (в группе)-09.20- 09.30	1.Ознакомление с окружающим миром / Природа 09.00 - 09.10 2.Физическая культура (в группе) - 09.20- 09.30	1. Развитие речи 09.00 - 09.10 2.Музыка - 09.25 -09.35 <u>Развлечение</u>	1.Лепка 09.00 - 09.10 2.Физическая культура (в группе) -09.20- 09.30
Вторая группа раннего возраста №2	1.Развитие речи 09.00 - 09.10 2.Музыка – 09.20- 09.30	1.Лепка 09.00 - 09.10 2.Физическая культура (в группе) - 09.20- 09.30	1. Развитие речи 09.00 - 09.10 2.Музыка - 09.30-09.40 <u>Развлечение</u>	1.Ознакомление с окружающим миром /Природа 09.00 - 09.10 2.Физическая культура (в группе) - 09.20- 09.30	1.Рисование 09.00 - 09.10 2.Физическая культура (в группе) -09.20- 09.30
Младшая группа	1.Ознакомление с окружающим миром /Природа – 09.00 - 09.15 2. Музыка -09.40 -09.55	1. Развитие элементарных математических представлений – 09.00 - 09.15 2.Физическая культура – 09.30 - 09.45 Факультатив – 15.50 – 16.05 (1 раз в 2 недели)	1. Развитие речи/Обучение грамоте -09.00 - 09.15 2. Физическая культура – 11.10-10.25 (на воздухе)	1. Физическая культура – 09.00 - 09.15 2. Рисование - 09.30 - 09.45 <u>Развлечение</u>	1.Музыка - 09.00 - 09.15 2. Лепка/ Аппликация - 09.30 - 09.45

Средняя группа	1. Развитие речи /Обучение грамоте – 09.00 -09.20 2. Физическая культура на воздухе) – 16.10 - 16.25	1. Физическая культура – 09.00 - 09.20 2. Развитие элементарных математических представлений – 09.30 - 09.50	1. Музыка – 09.00 - 09.20 2. Рисование– 09.30 -09.50 Факультатив– 15.50 – 16.10 (1 раз в неделю)	1. Ознакомление с окружающим миром /Природа -09.00 -09.20 2. Музыка - 09.40 - 09.55 <u>Развлечение</u>	1. Лепка/Аппликация – 09.00 - 09.20 2. Физическая культура– 09.40-09.55
Старшая группа	1. Ознакомление с окружающим миром 09.00 - 09.25 2. Лепка/Аппликация – 09.35 – 10.00 Факультатив – 15.55 – 16.15 (1 раз в неделю)	1. Развитие элементарных математических представлений – 09.00 - 09.25 2. Обучение грамоте- 09.35-10.00 3. Физическая культура – 10.10 - 10.35	1. Музыка – 09.50 – 10.15 2. Развитие речи –09.00 - 09.30 3. Конструирование /ручной труд-10.25-10.50 4. Физическая культура (на воздухе) – 16.35 – 17.00	1. Ознакомление с миром Природы– 09.00 - 09.25 2. Физическая культура – 09.35 - 10.00 3. Музыка 15.30 – 15.55	1. Развитие речи – 09.00 - 09.25 2. Рисование – 09.35 - 10.00 <u>Кружок 10.40-11.00</u> <u>Развлечение</u>
Подготовительная к школе группа	1. Ознакомление с окружающим миром – 09.00 - 09.30 2. Рисование – 09.40 – 10.10 <u>Кружок 10.20-10.50</u> Факультатив – 15.40 – 16.10	1. Развитие элементарных математических представлений – 09.00 - 09.30 2. Обучение грамоте 09.40-10.10 3. Физическая культура - 10.45 – 11.15 <u>Развлечение</u>	1. Развитие речи - 09.00 - 09.30 2. Музыка – 10.25-10.55 3. Ознакомление с миром Природы 09.40-10.10 Факультатив – 15.40 – 16.10	1. Развитие элементарных математических представлений - 09.00-09.30 2. Конструирование/ ручной труд-09.40 – 10.10 3. Музыка - 10.20 – 10.50 4. Физическая культура (на воздухе) – 16.20 – 16.45	1. Развитие речи - 09.00 - 9.30 2. Лепка/Аппликация – 09.40 – 10.10 3. Физическая культура – 10.20 – 11.10

Режим жизнедеятельности дошкольников

Режим жизнедеятельности обучающихся - пятидневная рабочая неделя, режим продленного дня: длительность пребывания детей - **12 часов**.

Режим пребывания обучающихся в Образовательной организации соответствуют требованиям СанПиН 1.2.3685-21, возрастным особенностям и климатическим условиям. Каждая группа имеет свой режим дня, способствующий гармоничному развитию. Деятельность Образовательной организации осуществляется по основному и гибкому режимам (*Приложение № 1*).

Допускается изменение режима (гибкий режим), учитывающее возможные ситуации: в непогоду (*Приложение № 2*), карантины, периоды повышенной заболеваемости (увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе, предусматривается время для проведения специальных лечебно-профилактических мероприятий, уменьшается объём ОД). Основу режима составляют точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, ООД, прогулок и самостоятельной деятельности детей, учитывающий физиологические потребности и физические возможности детей определенного возраста.

В режим входят условия проведения и содержание каждого из указанных процессов. Количественные и качественные показатели соответствуют как возрастным, так и индивидуальным особенностям ребенка и содействуют укреплению его физического и психического здоровья.

День делится на **три блока**:

1. Утренний блок – продолжительность с 7.00 до 9.00 – включает в себя традиционные режимные моменты, которые организует воспитатель группы:

- утреннюю гимнастику;
- утренний круг;
- совместную деятельность воспитателя с ребенком в режимных моментах;
- свободную самостоятельную деятельность детей.

В каждый момент общения с детьми решаются определенные задачи воспитания и обучения. В этот же период проводятся индивидуальные занятия по рекомендации специалистов. Основная задача образовательной работы в утренний отрезок времени состоит в создании у детей бодрого, жизнерадостного настроения.

2. Развивающий блок – продолжительность с 9.00 до 9.50 (10.50) часов, в зависимости от возрастной группы – представляет собой организованное обучение в форме занимательного дела.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3 часов. Прогулка организуется два раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – перед уходом детей домой. Прогулки организуются в соответствии с методическими требованиями и решают не только образовательные, воспитательные, но и оздоровительные задачи. В процессе проведения прогулки педагог проводит с детьми образовательную деятельность: наблюдение за природой, индивидуальную работу по развитию движений, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Если перед прогулкой была ООД с напряженной мыслительной деятельностью, то педагоги начинают ее подвижной игрой, если предшествовала ООД, включающая в себя динамические игровые задания, игру организуют в середине прогулки. При этом подвижные игры и упражнения проводятся с детьми в конце прогулки перед возвращением в группу.

Общая продолжительность дневного сна для детей дошкольного возраста не менее 2,5 – 3 часа (в зависимости от возраста детей).

3. Вечерний блок – продолжительность с 15.30 до 19.00 включает в себя:

- оздоровительные мероприятия;
- факультативные занятия;
- самостоятельную деятельность ребенка и его совместную деятельность с воспитателем;

- занятия физического направления;
- развлечения, культурно-досуговая деятельность;
- вечерний круг;
- индивидуальную работу.

В теплое время года (июнь – август) увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе за счет организации разнообразных видов детской деятельности на участке. В этот период дневной сон удлиняется.

В структуру режима дополнительно включены оздоровительные мероприятия – минутки здоровья, пальчиковые, дыхательные гимнастики, закаливающие процедуры.

Приложение № 1

РЕЖИМ ДНЯ (в холодное время года)

Вид режима	ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ
Возрастная группа	2 ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА (1,6 – 3 года)
Период реализации	ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА (с 01.09 по 31.05)
Условия реализации	Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.
Режим работы ДО	7.00-19.00 (12ч)
Кратность питания	5-разовое (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)

Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	07.00 - 08.00
Утренняя гимнастика	08.00 -08.10
Игровая деятельность. Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры. Развитие навыков самообслуживания. Чтение перед сном.	08.10 -08.20
Завтрак	08.20-08.50
Гигиенические процедуры. Подготовка к занятию	08.50 -09.00
Занятие № 1	09.00 -09.10
Динамическая пауза. Подготовка к занятию	09.10- 09.20
Занятие № 2	09.20- 09.30
Второй завтрак	09.30 -09.40
Подготовка к прогулке	09.40 -10.00
Прогулка. Возвращение с прогулки, подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Развитие навыков самообслуживания.	10.00 -11.30
Обед. Подготовка ко сну. Гигиенические процедуры. Развитие навыков самообслуживания.	11.30 -12.00
Дневной сон	12.00-15.00
Постепенный подъем. Профилактические, закаливающие (оздоровительные) процедуры. Бодрящая гимнастика, одевание, причёсывание.	15.00 -15.20
Полдник	15.20 -15.40
Развлечение (четверг.№1) (среда№2)	15.40 -15.55
Подготовка к прогулке	15.40 – 15.55
Прогулка	15.55 -17.30
Подготовка к ужину, ужин	17.30 -17.50

Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, уход детей домой	17.50 -19.00
---	---------------------

Вид режима	ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ
Возрастная группа	МЛАДШАЯ ГРУППА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3 – 4 года)
Период реализации	ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА (с 01.09 по 31.05)
Условия реализации	Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.
Режим работы ДО	7.00-19.00 (12ч)
Кратность питания	5-разовое (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)

Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	07.00 – 08.00
Утренняя гимнастика	08.00 – 08.10
Утренний круг (15мин)	08.10 – 08.25
Завтрак	08.25 – 08.45
Гигиенические процедуры. Подготовка к занятию	08.45 – 09.00
Занятие №1	09.00 – 09.15
Динамическая пауза. Подготовка к занятию	09.15 – 09.30
Занятие №2	09.30 – 09.45
ФК	10.00 – 10.15
Чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	09.45 – 10.10
Второй завтрак	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке	10.20 – 10.35
Прогулка. Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Развитие навыков самообслуживания.	10.35 – 11.45
Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Развитие навыков самообслуживания.	11.45 – 12.05
Обед	12.05 - 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем. Профилактические, закаливающие (оздоровительные) процедуры. Бодрящая гимнастика, одевание, причёсывание.	15.00 – 15.25
Полдник	15.25 – 15.35
Развлечение (четверг)	15.40 – 16.00
Факультатив (вторник, 1 раз в 2 недели) 15 мин	15.50 – 16.05
Подготовка к прогулке	15.35 – 15.55
Прогулка	15.55 - 17.35
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Развитие навыков самообслуживания.	17.35 – 17.50
Вечерний круг	17.50 – 18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00 – 18.20
Самостоятельная игровая деятельность, уход детей домой	18.20 – 19.00

Вид режима	ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ
Возрастная группа	СРЕДНЯЯ ГРУППА (4 – 5 лет)
Период реализации	ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА (с 01.09 по 31.05)
Условия реализации	Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.
Режим работы ДОУ	7.00-19.00 (12ч)
Кратность питания	5-разовое (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)

Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность	07.00 – 08.00
Утренняя гимнастика	08.00 – 08.10
Утренний круг (15мин), дежурство	08.10 – 08.25
Завтрак	08.25 – 08.45
Гигиенические процедуры. Подготовка к занятию	08.45 – 09.00
Занятие №1	09.00 – 09.20
Динамическая пауза. Подготовка к занятию	09.20 – 09.30
Занятие № 2	09.40 – 09.55
Чтение художественной литературы, конструктивно-модельная деятельность, игровая деятельность	09.50 – 10.10
Второй завтрак	10.10– 10.20
Подготовка к прогулке	10.20- 10.35
Прогулка	10.35 – 11.55
Занятие №2 (ФК)	11.15 – 11.30
Подготовка к обеду Обед	11.55 – 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем. Профилактические, закаливающие (оздоровительные) процедуры. Бодрящая гимнастика, одевание, причёсывание.	15.00 – 15.25
Полдник	15.40 – 15.50
Факультатив (среда 1 раз в неделю)	15.50 – 16.10
Развлечение (четверг)	15.50 – 16.15
Подготовка к прогулке	15.50 – 16.00
Занятие №2 (ФК на воздухе)	16.10 – 16.25
Прогулка	16.00 – 17.40
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Развитие навыков самообслуживания.	17.40 – 17.50
Вечерний круг	17.50 – 18.00
Ужин	18.00 – 18.20
Самостоятельная игровая деятельность, уход детей домой	18.20 – 19.00

Вид режима	ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ
Возрастная группа	СТАРШАЯ ГРУППА (5 – 6 лет)
Период реализации	ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА (с 01.09 по 31.05)
Условия реализации	Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.
Режим работы ДОУ	7.00-19.00 (12ч)
Кратность питания	5-разовое (завтрак, второй завтрак, обед, полдник,ужин)

Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность	07.00 – 08.00
Утренняя зарядка	08.10 – 08.20

Утренний круг. Дежурство, подготовка к завтраку	08.20 – 08.30
Завтрак	08.30 – 08.45
Гигиенические процедуры. Подготовка к занятию	08.45 – 09.00
Занятие №1	09.00 – 09.25
Игровая деятельность. Динамическая пауза	09.25 – 09.35
Занятие №2	09.35 – 10.00
Игровая деятельность, чтение художественной литературы, конструктивно-модельная деятельность	10.00 – 10.40
Занятие №3 (ФК)	10.05 – 10.30
Кружок «Веселые нотки» (1раз в неделю)	10.40- 11.00
Второй завтрак	10.40 – 10.50
Подготовка к прогулке	10.50 – 11.00
Прогулка	11.00 – 12.00
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Развитие навыков самообслуживания	12.00 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.30
Дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем. Профилактические, закаливающие (оздоровительные) процедуры. Бодрящая гимнастика, одевание, причесывание.	15.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.40
Занятие №3 (по расписанию)	15.40 - 16.05
Факультатив (понедельник)	15.55 - 16.15
Развлечение (пятница)	15.40 – 16.05
Подготовка к прогулке	16.05 – 16.10
Прогулка	16.10 – 17.40
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Развитие навыков самообслуживания	17.40 – 17.50
Вечерний круг	17.50 – 18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00 – 18.20
Самостоятельная игровая деятельность, уход детей домой	18.20 – 19.00

Вид режима	ОСНОВНОЙ РЕЖИМ ДНЯ
Возрастная группа	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6 – 7 лет)
Период реализации	ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА (с 01.09 по 31.05)
Условия реализации	Реализуется при благоприятных погодных условиях, в отсутствие карантина.
Режим работы ДОУ	7.00-19.00 (12ч)
Кратность питания	5-разовое (завтрак, второй завтрак, обед, полдник,ужин)

Приём детей, осмотр, самостоятельная деятельность	07.00 – 08.00
Игровая деятельность, дежурство, подготовка к завтраку	08.00 – 08.20
Утренняя зарядка	08.20 – 08.30
Завтрак	08.30 – 08.45
Утренний круг	08.45 – 09.00
Занятие №1	09.00 – 09.30
Игровая деятельность	09.30 – 09.40
Занятие №2	09.40 – 10.10
Занятие №3 (по расписанию) Кружок	10.20 – 10.50

Второй завтрак	10.50 – 11.00
Подготовка к прогулке	11.00 - 11.10
Прогулка	11.10 – 12.15
Возвращение с прогулки Гигиенические процедуры. Развитие навыков самообслуживания	12.15 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 12.50
Дневной сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъём, Профилактические, закаливающие (оздоровительные) процедуры. Бодрящая гимнастика, одевание, причёсывание.	15.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.40
Самостоятельная деятельность детей	15.40 – 16.00
Факультатив (понедельник, четверг) Занятие №3	15.40 – 16.10
Развлечение (вторник)	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке	16.00 – 16.10
Прогулка	16.10 – 17.40
Возвращение с прогулки, игровая деятельность	17.40 – 17.50
Вечерний круг	17.50 – 18.00
Подготовка к ужину, ужин	18.00 – 18.20
Чтение художественной литературы, игровая деятельность, уход детей домой	18.20 – 19.00

РЕЖИМ ДНЯ (в теплое время года)
Вторая группа раннего возраста

07.00 – 08.10	Приём детей на воздухе, термометрия, осмотр, самостоятельная деятельность детей
08.10 – 08.20	Утренняя гимнастика
08.20 – 08.50	Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, посадка детей за столами, завтрак, гигиенические процедуры после завтрака
08.50 – 09.00	Подготовка к прогулке, подготовка к образовательной деятельности и выход на прогулку
09.00 – 09.10	Образовательная деятельность на воздухе (по расписанию)
09.20 – 10.10	Игровая деятельность, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры
10.10 – 10.25	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.25– 11.30	Игровая деятельность, воздушные и солнечные процедуры
11.30 – 11.45	Возвращение с прогулки, водные процедуры
11.45 – 12.00	Подготовка к обеду, обед
12.00 – 15.00	Подготовка к дневному сну, дневной сон
15.00 – 15.30	Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры
15.30 – 15.45	Подготовка к полднику, полдник
15.45 – 17.30	Подготовка к прогулке, прогулка
17.30 – 17.40	Возвращение с прогулки, игровая деятельность
17.40 – 18.15	Подготовка к ужину, ужин
18.15 – 19.00	Игровая деятельность, уход детей домой

Младшая группа

07.00 – 08.10	Приём детей на воздухе, термометрия, осмотр, самостоятельная деятельность детей
08.10 – 08.20	Утренняя гимнастика
08.20 – 08.50	Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, посадка детей за столы, завтрак, гигиенические процедуры после завтрака
08.50 – 09.00	Подготовка к прогулке, подготовка к образовательной деятельности и выход на прогулку
09.00 – 09.10	Образовательная деятельность на воздухе (по расписанию)
09.25 – 09.45	Образовательная деятельность на воздухе (по расписанию)
09.25 – 10.15	Игровая деятельность, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры
10.15 – 10.30	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.30 – 11.40	Игровая деятельность, воздушные и солнечные процедуры
11.40 – 12.05	Возвращение с прогулки, водные процедуры
12.05 – 12.30	Подготовка к обеду, обед
12.30 – 15.00	Подготовка к дневному сну, дневной сон
15.00 – 15.30	Постепенный подъём детей, гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры
15.30 – 15.50	Подготовка к полднику, полдник
15.50 – 17.35	Подготовка к прогулке, прогулка
17.35– 17.50	Возвращение с прогулки, игровая деятельность
17.50 – 18.20	Подготовка к ужину, ужин
18.20 – 19.00	Игровая деятельность, уход детей домой

Средняя группа

07.00 – 08.00	Приём детей на воздухе, термометрия, осмотр, самостоятельная деятельность детей
08.00 – 08.25	Игровая деятельность, дежурство, утренняя гимнастика на воздухе
08.25 – 08.50	Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, посадка за столы, завтрак, гигиенические процедуры после завтрака
08.50 – 09.00	Подготовка к прогулке, к образовательной деятельности и выход на прогулку
09.00 – 09.20	Образовательная деятельность на участке (по расписанию)
09.20 – 10.20	Игровая деятельность, наблюдения, солнечные и солнечные процедуры
10.20 – 10.35	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.35 – 11.50	Игровая деятельность, воздушные и солнечные процедуры
11.50 – 12.10	Возвращение с прогулки, водные процедуры
12.10 – 12.30	Подготовка к обеду, обед
12.30 – 15.00	Подготовка к дневному сну, дневной сон

15.00 – 15.30	Постепенный подъём детей, гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры
15.30 – 15.50	Подготовка к полднику, полдник
15.50 – 17.40	Подготовка к прогулке, прогулка
17.40 – 17.55	Возвращение с прогулки, игровая деятельность
17.55 – 18.20	Подготовка к ужину, ужин
18.20 – 19.00	Игры, уход детей домой

Старшая группа

07.00 – 08.00	Приём детей на воздухе, термометрия, осмотр, самостоятельная деятельность детей
08.00 – 08.30	Игровая деятельность, дежурство, утренняя гимнастика на воздухе
08.30 – 08.50	Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, посадка за столы, завтрак, гигиенические процедуры после завтрака
08.50 – 09.00	Подготовка к прогулке, к образовательной деятельности и выход на прогулку
09.00 – 09.25	Игровая деятельность, наблюдения, труд, воздушные и солнечные процедуры
09.35 – 10.00	Образовательная деятельность на участке (по расписанию)
10.00 – 10.25	Игровая деятельность, наблюдения, труд, воздушные и солнечные процедуры
10.25 – 10.40	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.40 – 11.55	Игровая деятельность, воздушные и солнечные процедуры
11.55 – 12.10	Возвращение с прогулки, водные процедуры
12.10 – 12.30	Подготовка к обеду, обед
12.30 – 15.00	Подготовка к дневному сну, дневной сон
15.00 – 15.30	Постепенный подъём детей, гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры
15.30 – 15.50	Подготовка к полднику, полдник
15.50 – 17.45	Подготовка к прогулке, прогулка
17.45 – 18.00	Возвращение с прогулки, игровая деятельность
18.00 – 18.25	Подготовка к ужину, ужин
18.25 – 19.00	Игры, уход детей домой

Приложение № 2

Режим дня (в непогоду)

Прием детей, осмотр, свободные игры, самостоятельная деятельность	2 группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
	07.00-08.10	07.00 -08.15	07.00- 08.00	07.00–08.12	07.00 – 08.20
Утренняя гимнастика	08.10-08.20	08.10-08.20	08.00-08.10	08.10-08.20	08.20-08.30

Игровая деятельность	08.20-08.30	08.20-08.35	08.10-08.35	08.20-08.35	-
Подготовка к завтраку Завтрак	08.30-08.45	08.35-08.50	08.35-08.45	08.35-08.45	08.30-08.50
Игры, подготовка к образовательной деятельности. Утренний круг	08.45-09.00	08.50-09.00	08.45-09.00	08.45-09.00	08.50-09.00
ОД: I, II	09.00-09.10 09.20-09.30	09.00-09.15 09.30-09.45	09.00-09.20 09.40-10.00	09.00-09.25 09.35-10.00	09.00-09.30 09.40-10.10
Конструктивная деятельность	09.20-09.30 (вторник)	09.30-09.45 (вторник)	09.40-10.00 (среда)	09.35-10.00 (понедельник)	16.30-17.00 (пятница)
Игры, самостоятельная деятельность					
I	09.10-09.20	09.15-09.30	09.20-09.40	09.25-09.35	09.30-09.40
Игры, самостоятельная деятельность					
II	09.30-10.00	09.45-10.00	-	-	-
Минутка здоровья (пальчиковые и речевые игры)	-	-	10.10-10.20	10.00-10.10	-
II завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.10-10.20	10.10-10.20
Прогулка	10.10-11.30	10.10-12.05	10.20-12.10	10.20-12.30	10.20-12.35
	Прогулка не проводится Проводятся тематические мероприятия эстетического и оздоровительного цикла (музыкально - театрализованные, спортивные развлечения, выставки, творческая деятельность и т.д.)			Прогулка сокращается В оставшееся время проводятся тематические мероприятия эстетического и оздоровительного цикла (музыкально - театрализованные, спортивные развлечения, выставки, творческая деятельность и т.д.)	
Подготовка к обеду	11.40-12.00	12.05-12.15	12.10-12.20	12.30-12.40	12.35-12.45
Обед. Подготовка ко сну	12.00-12.20	12.15-12.30	12.20-12.40	12.40-13.00	12.45-13.00
Дневной сон	12.20-15.20	12.30-15.00	12.40-15.10	13.00-15.30	13.00-15.30
Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения. Закаливающие процедуры	15.20-15.30	15.00-15.20	15.10-15.30	15.30-15.45	15.30-15.45
Полдник	15.30-15.40	15.20-15.30	15.30-15.40	15.45-15.55	15.45-16.00
Игры, самостоятельная деятельность		15.30-15.40			16.00-16.30
Организованная образовательная деятельность Кружок Развлечение – среда	15.40-15.50 (понедельник)	15.40-15.55 (четверг)	15.40-16.00 (пятница)	15.55-16.20 (четверг)	16.30-17.00 (четверг)
Игры, самостоятельная деятельность				16.20-16.35	
Вечерний круг	-	15.55-16.05	16.15-16.25	16.35-16.45	17.00-17.10
Прогулка	15.50-17.30	16.05-17.35	16.25-17.45	16.45-17.50	17.10-18.10
	Прогулка не проводится			Прогулка сокращается	

	Проводятся тематические мероприятия эстетического и оздоровительного цикла (музыкально - театрализованные, спортивные развлечения, выставки, творческая деятельность и т.д.)			В оставшееся время проводятся тематические мероприятия эстетического и оздоровительного цикла (музыкально - театрализованные, спортивные развлечения, выставки, творческая деятельность и т.д.)	
Подготовка к ужину	17.30 -17.45	17.35-17.50	17.45-17.55	17.50-18.00	18.10-18.20
Ужин	17.45 - 18.00	18.00 - 18.15	17.55-18.05	18.00 – 18.10	18.20 – 18.30
Чтение художественной литературы	18.00-18.15	18.00-18.15	16.00-16.15	18.10-18.25	18.30-18.45
Индивидуальная работа по направлениям, самостоятельная деятельность в развивающих центрах	-	-	-	-	-
Минутка здоровья	18.15-18.30	18.15-18.30	18.05 – 18.20	18.25 – 18.35	-
Свободные игры. Уход детей домой	18.30-19.00	18.30-19.00	18.20-19.00	18.30-19.00	18.45 – 19.00