

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» 08 2023 года
Председатель педагогического совета
Шакиржанова Ф.Р.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №10 «Созвездие» ЗМР РТ»
Шакиржанова Ф.Р.
Введено в действие приказом
№ 90-01 от «31» 08 2023года

**Режим дня в дошкольных группах
на 2023-2024 учебный год
(холодный период)
Младший дошкольный возраст группы №1,2,5,6,7**

Режимные моменты	2 – 3 года	3-4 года	Направленность работы педагога
Прием детей, свободная деятельность в группе	6.30 – 8.20	6.30 - 8.20	Общение с родителями, самостоятельная деятельность детей, совместные игры детей со сверстниками, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками, индивидуальная работа, трудовые поручения, предварительная работа к ОД
Утренняя гимнастика	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	Двигательная деятельность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Игры, подготовка к занятиям	9.00 – 9.30	9.20 – 9.20 (9.25)	Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Образовательная деятельность (включая перерывы)	9.30 – 9.40 9.50 – 10.00 (по подгруппам)	9.20- 10.00 (10.05)	Познавательная, двигательная, продуктивная, музыкальная деятельности; развитие речи, навыков общения и взаимодействия
Второй завтрак	10.00-10.15	10.00-10.15	Воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки	10.15 – 11.45	10.15 – 11.45	Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу. Наблюдение и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Свободная деятельность детей в группе	11.45 – 12.00	11.45 – 12.00	Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения

2023/9/15 15:35

Подготовка ко сну, дневной сон Подъем детей, закаливающие процедуры	12.30 – 15.30	12.30 – 15.00	Воспитание навыков самостоятельности, сон Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, воспитание культурно-гигиенических навыков
Подъем детей, закаливающие процедуры		15.00 – 15.30	Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, воспитание культурно-гигиенических навыков
Полдник	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	Воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Совместная деятельность с педагогом	16.00 – 16.30 (образовательная деятельность по подгруппам)	16.00 – 16.30	Организация различных видов детской деятельности: игровой, познавательной, двигательной, продуктивной, музыкальной и др.
Свободная деятельность детей в группе	16.30 – 17.00	16.30 – 17.00	Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-18.30	17.00-18.30	Подвижные игры, трудовые поручения, двигательная активность
Дневной сон	3ч.	2ч. 30мин.	
Прогулка	3ч.	3ч.	
ОД	20 мин.	30 мин.	

Дошкольный возраст средняя группа №4

<i>Режимные моменты</i>	<i>4-5 лет</i>		<i>Направленность работы педагога</i>
Прием детей, свободная деятельность в группе	6.30 – 7.40 7.50 – 8.30		Общение с родителями, самостоятельная деятельность детей, совместные игры детей со сверстниками, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками, индивидуальная работа, трудовые поручения, предварительная работа к ОД
Утренняя гимнастика	7.40 – 7.50		Двигательная деятельность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00		Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Игры, подготовка к занятиям	9.00 – 9.15 (среда, пятница)		Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Образовательная деятельность (включая перерывы)	9.00 – 9.50 (понедельник, вторник, четверг)	9.15 – 10.05 (среда, пятница)	Познавательная, двигательная, продуктивная, музыкальная деятельности; развитие речи, навыков общения и взаимодействия
Свободная деятельность детей	9.50 – 10.00		Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Второй завтрак	10.00-10.15		Воспитание гигиенических навыков и культуры

		поведения
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки	10.15 – 12.00	Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу. Наблюдение и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30	Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00	Воспитание навыков самостоятельности, сон
Подъем детей, закаливающие процедуры	15.00 – 15.30	Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, воспитание культурно-гигиенических навыков
Полдник	15.30 – 16.00	Воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Совместная деятельность с педагогом	16.00 – 16.30	Организация различных видов детской деятельности: игровой, познавательной, двигательной, продуктивной, музыкальной и др.
Свободная деятельность детей в группе	16.30 – 17.00	Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-18.30	Подвижные игры, трудовые поручения, двигательная активность
Дневной сон	2ч. 30мин.	
Прогулка	3ч.	
ОД	40 мин.	

Дошкольный возраст средняя группа №9

<i>Режимные моменты</i>	<i>4-5 лет</i>		<i>Направленность работы педагога</i>
Прием детей, свободная деятельность в группе	6.30 – 7.40 7.50 – 8.30		Общение с родителями, самостоятельная деятельность детей, совместные игры детей со сверстниками, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками, индивидуальная работа, трудовые поручения, предварительная работа к ОД
Утренняя гимнастика	7.40 – 7.50		Двигательная деятельность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00		Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Игры, подготовка к занятиям	9.00 – 9.15 (понедельник, четверг)		Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Образовательная деятельность (включая перерывы)	9.00 – 9.50 (вторник, среда, пятница)	9.15 – 10.05 (понедельник, четверг)	Познавательная, двигательная, продуктивная, музыкальная деятельности; развитие речи, навыков общения и взаимодействия

Свободная деятельность детей	9.50 – 10.00	Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Второй завтрак	10.00-10.15	Воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки	10.15 – 12.00	Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу. Наблюдение и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30	Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00	Воспитание навыков самостоятельности, сон
Подъем детей, закаливающие процедуры	15.00 – 15.30	Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, воспитание культурно-гигиенических навыков
Полдник	15.30 – 16.00	Воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Совместная деятельность с педагогом	16.00 – 16.30	Организация различных видов детской деятельности: игровой, познавательной, двигательной, продуктивной, музыкальной и др.
Свободная деятельность детей в группе	16.30 – 17.00	Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-18.30	Подвижные игры, трудовые поручения, двигательная активность
Дневной сон	2ч. 30мин.	
Прогулка	3ч.	
ОД	40 мин.	

Дошкольный возраст средняя группа №11

<i>Режимные моменты</i>	<i>4-5 лет</i>		<i>Направленность работы педагога</i>
Прием детей, свободная деятельность в группе	6.30 – 7.40 7.50 – 8.30		Общение с родителями, самостоятельная деятельность детей, совместные игры детей со сверстниками, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками, индивидуальная работа, трудовые поручения, предварительная работа к ОД
Утренняя гимнастика	7.40 – 7.50		Двигательная деятельность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00		Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Игры, подготовка к занятиям	9.00 – 9.15 (вторник, четверг, пятница)		Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Образовательная	9.00 – 9.50	9.15 – 10.05	Познавательная, двигательная, продуктивная,

деятельность (включая перерывы)	понедельник, среда)	(вторник, четверг, пятница)	музыкальная деятельности; развитие речи, навыков общения и взаимодействия
Свободная деятельность детей	9.50 – 10.00		Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Второй завтрак	10.00-10.15		Воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки	10.15 – 12.00		Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу. Наблюдение и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30		Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00		Воспитание навыков самостоятельности, сон
Подъем детей, закаливающие процедуры	15.00 – 15.30		Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, воспитание культурно- гигиенических навыков
Полдник	15.30 – 16.00		Воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Совместная деятельность с педагогом	16.00 – 16.30		Организация различных видов детской деятельности: игровой, познавательной, двигательной, продуктивной, музыкальной и др.
Свободная деятельность детей в группе	16.30 – 17.00		Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-18.30		Подвижные игры, трудовые поручения, двигательная активность
Дневной сон	2ч. 30мин.		
Прогулка	3ч.		
ОД	40 мин.		

Старший дошкольный возраст группа №3

<i>Режимные моменты</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>Направленность работы педагога</i>
Прием детей, свободная деятельность в группе	6.30 – 7.50 8.00 – 8.30	Общение с родителями, самостоятельная деятельность детей, совместные игры детей со сверстниками, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками, индивидуальная работа, трудовые поручения, предварительная работа к ОД
Утренняя гимнастика	7.50 -8.00	Двигательная деятельность

Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 -9.00			Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
	понедельник, пятница	среда	вторник, четверг	
Образовательная деятельность (включая перерывы)	9.00-9.25 11.30 – 11.55	9.00-9.25 10.30 – 10.55 (улица)	9.00 – 10.00	Познавательная, двигательная, продуктивная, музыкальная деятельности; развитие речи, навыков общения и взаимодействия
Второй завтрак	10.00- 10.15			Воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки	9.30 – 11.15		10.15 – 12.00	Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу. Наблюдение и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30			Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00			Воспитание навыков самостоятельности, сон
Подъем детей, закаливающие процедуры	15.00-15.30			Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, воспитание культурно-гигиенических навыков
Полдник	15.30 – 16.00			Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Совместная деятельность с педагогом	16.00 – 16.30			Организация различных видов детской деятельности: игровой, познавательной, двигательной, продуктивной, музыкальной и др.
	понедельник 16.00- 16.25 ОД			
Свободная деятельность детей в группе	16.30 – 17.00			Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-18.30			Подвижные игры, трудовые поручения, двигательная активность
Дневной сон	2.ч. 30мин.			
Прогулка	3ч.			
ОД	50 мин. понедельник (75 мин.- 1 ОД после дневного сна)			

Старший дошкольный возраст группа №10

Режимные моменты	5-6 лет	Направленность работы педагога
------------------	---------	--------------------------------

Прием детей, свободная деятельность в группе	6.30 – 7.50 8.00 – 8.30			Общение с родителями, самостоятельная деятельность детей, совместные игры детей со сверстниками, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками, индивидуальная работа, трудовые поручения, предварительная работа к ОД
Утренняя гимнастика	7.50 -8.00			Двигательная деятельность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 -9.00			Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
	понедельник, среда пятница	четверг	вторник	
Образовательная деятельность (включая перерывы)	9.00 – 10.00	9.00-9.25 10.30 – 10.55 (улица)	9.00-9.25 11.30-11.55	Познавательная, двигательная, продуктивная, музыкальная деятельности; развитие речи, навыков общения и взаимодействия
Второй завтрак	10.00- 10.15			Воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки	9.30 – 11.15		10.15 – 12.00	Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу. Наблюдение и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30			Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00			Воспитание навыков самостоятельности, сон
Подъем детей, закаливающие процедуры	15.00-15.30			Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, воспитание культурно-гигиенических навыков
Полдник	15.30 – 16.00			Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Совместная деятельность с педагогом	16.00 – 16.30			Организация различных видов детской деятельности: игровой, познавательной, двигательной, продуктивной, музыкальной и др.
	понедельник 16.00- 16.25 ОД			
Свободная деятельность детей в группе	16.30 – 17.00			Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Подготовка к прогулке, прогулка,	17.00-18.30			Подвижные игры, трудовые поручения, двигательная активность

уход детей домой		
Дневной сон	2.ч. 30мин.	
Прогулка	3ч.	
ОД	50 мин. понедельник (75 мин.- 1 ОД после дневного сна)	

Старший дошкольный возраст группа №8

<i>Режимные моменты</i>	<i>6-7лет</i>		<i>Направленность работы педагога</i>
Прием детей, свободная деятельность в группе	6.30 - 8.00 8.10 –8.30		Общение с родителями, самостоятельная деятельность детей, совместные игры детей со сверстниками, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками, индивидуальная работа, трудовые поручения, предварительная работа к ОД
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10		Двигательная деятельность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30- 9.00		Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
	понедельник, вторник, среда, пятница	пятница	
Образовательная деятельность (включая перерывы)	9.00 – 10.50	9.00- 10.10 11.30-12.00	Познавательная, двигательная, продуктивная, музыкальная деятельности; развитие речи, навыков общения и взаимодействия
Второй завтрак	10.10 – 10.20		Воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки	10.50 – 12.00	10.20 – 12.00	Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу. Наблюдение и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30		Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00		Воспитание навыков самостоятельности, сон
Подъем детей, закаливающие процедуры	15.00-15.30		Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, воспитание культурно-гигиенических навыков
Полдник	15.30 – 16.00		Организация дежурства,

			воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Совместная деятельность с педагогом	16.00 – 16.30		Организация различных видов детской деятельности: игровой, познавательной, двигательной, продуктивной, музыкальной и др.
Свободная деятельность детей в группе	16.30 – 16.40	16.30 – 17.00	Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.40-18.30	17.00-18.30	Подвижные игры, трудовые поручения, двигательная активность
Дневной сон	2.ч. 30мин.		
Прогулка	3ч.		
ОД	1ч.30 мин.		

Старший дошкольный возраст группа №12

<i>Режимные моменты</i>	<i>6-7лет</i>		<i>Направленность работы педагога</i>
Прием детей, свободная деятельность в группе	6.30 - 8.00 8.10 –8.30		Общение с родителями, самостоятельная деятельность детей, совместные игры детей со сверстниками, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками, индивидуальная работа, трудовые поручения, предварительная работа к ОД
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10		Двигательная деятельность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30- 9.00		Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
	понедельник, четверг, пятница	вторник, среда	
Образовательная деятельность (включая перерывы)	9.00 – 10.50	9.00- 10.10 11.30-12.00	Познавательная, двигательная, продуктивная, музыкальная деятельности; развитие речи, навыков общения и взаимодействия
Второй завтрак	10.10 – 10.20		Воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки	10.50 – 12.00	10.20 – 12.00	Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу. Наблюдение и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Подготовка к обеду,	12.00 – 12.30		Организация дежурства,

обед		воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00	
Подъем детей, закаливающие процедуры	15.00-15.30	
Полдник	15.30 – 16.00	
Совместная деятельность с педагогом	16.00 – 16.30	
Свободная деятельность детей в группе	16.30 – 16.40	16.30 – 17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.40-18.30	17.00-18.30
Дневной сон	2.ч. 30мин.	
Прогулка	3ч.	
ОД	1ч.30 мин.	

Старший дошкольный возраст группа №13

<i>Режимные моменты</i>	<i>6-7 лет</i>		<i>Направленность работы педагога</i>
Прием детей, свободная деятельность в группе	6.30 - 8.00 8.10 –8.30		Общение с родителями, самостоятельная деятельность детей, совместные игры детей со сверстниками, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками, индивидуальная работа, трудовые поручения, предварительная работа к ОД
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10		Двигательная деятельность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30- 9.00		Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
	понедельник, вторник, среда	четверг, пятница	
Образовательная деятельность (включая перерывы)	9.00 – 10.50	9.00- 10.10 11.30-12.00	Познавательная, двигательная, продуктивная, музыкальная деятельности; развитие речи, навыков общения и взаимодействия
Второй завтрак	10.10 – 10.20		Воспитание гигиенических

			навыков и культуры поведения
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки	10.50 – 12.00	10.20 – 12.00	Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу. Наблюдение и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30		Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00		Воспитание навыков самостоятельности, сон
Подъем детей, закаливающие процедуры	15.00-15.30		Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, воспитание культурно-гигиенических навыков
Полдник	15.30 – 16.00		Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Совместная деятельность с педагогом	16.00 – 16.30		Организация различных видов детской деятельности: игровой, познавательной, двигательной, продуктивной, музыкальной и др.
Свободная деятельность детей в группе	16.30 – 16.40	16.30 – 17.00	Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.40-18.30	17.00-18.30	Подвижные игры, трудовые поручения, двигательная активность
Дневной сон	2.ч. 30мин.		
Прогулка	3ч.		
ОД	1ч.30 мин.		

Старший дошкольный возраст группа №14

<i>Режимные моменты</i>	<i>6-7 лет</i>	<i>Направленность работы педагога</i>
Прием детей, свободная деятельность в группе	6.30 - 8.00 8.10 –8.30	Общение с родителями, самостоятельная деятельность детей, совместные игры детей со сверстниками, самостоятельная игровая деятельность детей, общение со сверстниками, индивидуальная работа, трудовые поручения, предварительная работа к ОД
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	Двигательная деятельность

Подготовка к завтраку, завтрак	8.30- 9.00		Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
	вторник, четверг, пятница	понедельник, среда	
Образовательная деятельность (включая перерывы)	9.00 – 10.50	9.00- 10.10 11.30-12.00	Познавательная, двигательная, продуктивная, музыкальная деятельности; развитие речи, навыков общения и взаимодействия
Второй завтрак	10.10 – 10.20		Воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка к прогулке, прогулка Возвращение с прогулки	10.50 – 12.00	10.20 – 12.00	Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания, помощи друг другу. Наблюдение и труд в природе, двигательная активность. Свободные игры, чтение художественной литературы.
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30		Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00		Воспитание навыков самостоятельности, сон
Подъем детей, закаливающие процедуры	15.00-15.30		Воздушные процедуры, профилактическая гимнастика, воспитание культурно-гигиенических навыков
Полдник	15.30 – 16.00		Организация дежурства, воспитание гигиенических навыков и культуры поведения
Совместная деятельность с педагогом	16.00 – 16.30		Организация различных видов детской деятельности: игровой, познавательной, двигательной, продуктивной, музыкальной и др.
Свободная деятельность детей в группе	16.30 – 16.40	16.30 – 17.00	Самостоятельная деятельность детей, игры, индивидуальная работа
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.40-18.30	17.00-18.30	Подвижные игры, трудовые поручения, двигательная активность
Дневной сон	2.ч. 30мин.		
Прогулка	3ч.		
ОД	1ч.30 мин.		