ПРИНЯТО

Педагогическим советом МДОУ детский сад «Рябинка» поселка Новки (Протокол от 30.08. 2 Ч № 1

УЧТЕНО

мнение Родительского комитета МДОУ детский сад «Рябинка» поселка Новки (Протокол от <u>29.08. д. у. №</u> ____)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ детский сад
«Рябинка» поселка Новки
Н. В. Лыкова
приказ от 2008. 20 № 289

Режим дня МДОУ детский сад «Рябинка» поселка Новки на 2024 – 2025 учебный год

Режим дня в образовательном учреждении составлен в соответствии:

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письмом Министерства образования РФ «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

В режиме дня указана общая длительность организованной образовательной деятельности, включая перерывы между её различными видами. Педагог самостоятельно дозирует объём образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно — эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку по действующим СанПиН 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г.

Режим дня (холодный период)

	Группа раннего возраста
	«Теремок»
	(1 года – 3 х. лет)
ДОМА	
Подъем, утренний туалет.	6.00 - 7.00
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	
Прием детей. Самостоятельная деятельность	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика.	8.00 - 8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.05 - 8.30
Игры, самостоятельная деятельность	8.30 - 8.45
Организованная образовательная деятельность	8.45 - 9.15
Игры, самостоятельная деятельность по подгруппам	9.15 - 9.25
2 – й завтрак	9.25 - 9.30
Самостоятельная деятельность	9.30 - 9.45
Подготовка к прогулке, прогулка	9.45 - 11.00
Возвращение с прогулки	11.00 - 11.20
Подготовка к обеду. Обед. Подготовка ко сну	11.20 - 12.00
Дневной сон.	12.00 - 15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность. Полдник.	15.00 – 15.30
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, дополнительная образовательная деятельность.	15.30 –15.55
Чтение художественной литературы.	15.55 – 16.15
Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка.	16.15 – 17.00
Игры. Уход детей домой.	
Прогулка	17.30 - 20.00
Возвращение с прогулки, игры, гигиенические процедуры.	20.00 - 20.30
Подготовка ко сну, ночной сон.	20.30 - 6.00

Режим дня (холодный период)

ДОМА Подъем, утренний туалет. 6.00 – 7.00 6.00 – 7.00 6.00 – 7.00 B ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ		Средняя группа «Цветик семицветик» (4 – 5 лет)	Старшая группа «Звездочка» (5 - 6 лет)	Подготовительная к школе группа «Цыплята» (компенсирующей направленности) (6-7 лет)
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ Прием детей. Игры, самостоятельная деятельность 7.00 – 8.00 7.00 – 8.10 7.00 – 8.20 Утренияя гимнастика. 8.10 – 8.20 8.20 – 8.30 8.30 – 8.42 Подготовка к завтрак, завтрак. 8.20 – 8.40 8.30 – 8.45 8.42 – 8.55 Игры. Самостоятельная деятельность детей. 9.00 – 9.50 9.00 – 10.35 9.00 – 10.50 Организованная образовательная деятельность 9.50 – 10.00 10.35 – 10.45 10.50 – 11.00 Подготовка к прогулке, прогулка 10.00 – 12.10 10.45 – 12.20 11.00 – 12.30 Возвращение с прогулки 12.10 – 12.20 12.20 – 12.30 12.30 – 13.00 Подготовка к обеду. Обед. 12.50 – 15.00 13.00 – 15.00 13.10 – 15.00 Подтотовка к осну 1.00 – 15.20 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 Постепенный подьем, образовательная деятельность. 15.20 – 15.50 15.20 – 15.50 15.20 – 15.50 15.25 – 15.50 Организованная образовательная деятельность. 16.00 – 16.30 16.30 – 17.00 16.30 – 17.00 16.30 – 17.00 Подготовка к прогулка.	ДОМА			, ,
Прием детей. Игры, самостоятельная деятельность 7.00 − 8.00 7.00 − 8.10 7.00 − 8.20 Утренняя гимпастика. 8.10 − 8.20 8.20 − 8.30 8.30 − 8.42 Подготовка к завтраку, завтрак. 8.20 − 8.40 8.30 − 8.45 8.42 − 8.55 Игры. Самостоятельная деятей. 8.40 − 9.00 8.45 − 9.00 8.55 − 9.00 Организованная образовательная деятельность 9.00 − 9.50 9.00 − 10.35 9.00 − 10.50 Образовательная деятельность 9.50 − 10.00 10.35 − 10.45 10.50 − 11.00 Подтотовка к прогулке, прогулка 10.00 − 12.10 10.45 − 12.20 11.00 − 12.30 Возвращение с прогулки 12.10 − 12.20 12.20 − 12.30 12.30 − 13.10 Подтотовка к обеду. Обед. Подтотовка к прогулке. Вечерняя прогулка. Игры. Уход детей домой. Дом Обед. Подтотовка к прогулка (Подтотовка к прогулка, игры, городова (Подтотовка к прогулка) (Подтотовка к прогулка, игры. Уход детей домой. Подтотовка к прогулка (Подтотовка к прогулка) (Подтотовк	Подъем, утренний туалет.	6.00 - 7.00	6.00 - 7.00	6.00 - 7.00
самостоятельная деятельность Утренняя гимнастика. 8.10 – 8.20 8.20 – 8.30 8.30 – 8.42 Подготовка к завтраку, завтрак. 8.20 – 8.40 8.30 – 8.45 В.42 – 8.55 Игры. Самостоятельная деятельногь деятельность Организованная деятельность 2 – й завтрак 9.00 – 9.50 9.00 – 10.35 9.00 – 10.50 Подготовка к прогулке, прогулка 10.00 – 12.10 10.45 – 12.20 11.00 – 12.30 Возвращение с прогулки 12.10 – 12.20 12.20 – 12.30 12.30 – 12.40 Подготовка к обеду. Обед. 12.20 – 12.50 12.30 – 13.00 12.40 – 13.10 Постепенный подъем, 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 Подник. 15.20 – 15.50 15.20 – 15.50 15.40 – 16.00 15.40 – 16.05 Организованная деятельность. Самостоятельная деятельность. Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка. Игры. Уход детей домой. ДОМА Прогулка 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 17.00 – 20.30 20.00 – 20.30 гигиенические процедуры.	В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕН	ИИ		
Утренняя гимнастика. 8.10 – 8.20 8.20 – 8.30 8.30 – 8.42 Подготовка к завтраку, завтрак. 8.20 – 8.40 8.30 – 8.45 8.42 – 8.55 Игры. Самостоятельная деятельность детей. 8.40 – 9.00 8.45 – 9.00 8.55 – 9.00 Организованная деятельность 2 – й завтрак 9.00 – 9.50 9.00 – 10.35 9.00 – 10.50 Подготовка к прогулке, прогулка 10.00 – 12.10 10.35 – 10.45 10.50 – 11.00 Подготовка к прогулки 12.10 – 12.20 12.20 – 12.30 12.30 – 12.40 Подготовка к обеду. Обед. 12.20 – 12.50 12.30 – 13.00 12.40 – 13.10 Подготовка к осну 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 Дневной сон. 12.50 – 15.00 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 15.00 – 15.25 Подтепенный подъем, самостоятельная деятельность. 15.20 – 15.50 15.20 – 15.50 15.25 – 15.50 Организованная деятельность 16.00 – 16.30 16.00 – 16.30 16.05 – 16.30 Самостоятельная деятельность. 16.00 – 16.30 16.30 – 17.00 16.30 – 17.00 Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка. <td>Прием детей. Игры,</td> <td>7.00 - 8.00</td> <td>7.00 - 8.10</td> <td>7.00 - 8.20</td>	Прием детей. Игры,	7.00 - 8.00	7.00 - 8.10	7.00 - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак. 8.20 – 8.40 8.30 – 8.45 8.42 – 8.55 Игры. Самостоятельная 8.40 – 9.00 8.45 – 9.00 8.55 – 9.00 деятельность детей. 9.00 – 9.50 9.00 – 10.35 9.00 – 10.50 Организованная 9.50 – 10.00 10.35 – 10.45 10.50 – 11.00 Подготовка к прогулке, прогулка 10.00 – 12.10 10.45 – 12.20 11.00 – 12.30 Возвращение с прогулки 12.10 – 12.20 12.20 – 12.30 12.30 – 13.00 Подготовка к обеду. Обед. 12.20 – 12.50 12.30 – 13.00 12.40 – 13.10 Иневной сон. 12.50 – 15.00 13.00 – 15.00 13.10 – 15.00 Постепенный подъем, самостоятельная деятельность. 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 15.00 – 15.25 Самостоятельная деятельность. 15.45 – 16.00 15.40 – 16.00 15.40 – 16.05 Организованная образовательная деятельность. 16.00 – 16.30 16.00 – 16.30 16.30 – 17.00 Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка. 16.30 – 17.00 16.30 – 17.00 16.30 – 17.00 Игы. Уход детей домой. 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 17.0	самостоятельная деятельность			
Игры. Самостоятельная деятельность детей. 8.40 – 9.00 8.45 – 9.00 8.55 – 9.00 Организованная образовательная деятельность 9.00 – 9.50 9.00 – 10.35 9.00 – 10.50 2 – й завтрак 9.50 – 10.00 10.35 – 10.45 10.50 – 11.00 Подготовка к прогулке, прогулка 10.00 – 12.10 10.45 – 12.20 11.00 – 12.30 Возвращение с прогулки 12.10 – 12.20 12.20 – 12.30 12.30 – 13.00 12.40 – 13.10 Подготовка к обеду. 06ед. 12.20 – 12.50 13.00 – 15.00 13.10 – 15.00 Постепенный подъем, самостоятельная деятельность. 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 15.00 – 15.25 Самостоятельная деятельность 15.45 – 16.00 15.40 – 16.00 15.40 – 16.05 Организованная образовательная деятельность 16.00 – 16.30 16.00 – 16.30 16.05 – 16.30 Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулке. Вечерняя прогулка 16.30 – 17.00 16.30 – 17.00 16.30 – 17.00 Игры. Уход детей домой. 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 20.00 – 20.30 Возвращение с прогулки, игры, гисненические процедуры. 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30	Утренняя гимнастика.	8.10 - 8.20	8.20 - 8.30	8.30 - 8.42
Деятельность детей. Организованная	Подготовка к завтраку, завтрак.	8.20 - 8.40	8.30 - 8.45	8.42-8.55
Организованная образовательная деятельность 9.00 – 9.50 9.00 – 10.35 9.00 – 10.50 2 – й завтрак 9.50 – 10.00 10.35 – 10.45 10.50 – 11.00 Подготовка к прогулке, прогулка 10.00 – 12.10 10.45 – 12.20 11.00 – 12.30 Возвращение с прогулки 12.10 – 12.20 12.20 – 12.30 12.30 – 12.40 Подготовка к обеду. Обед. Подготовка ко сну 12.20 – 12.50 12.30 – 13.00 12.40 – 13.10 Постепенный подъем, самостоятельная деятельность. 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 Полдник. 15.20 – 15.50 15.20 – 15.50 15.25 – 15.50 Организованная деятельность. 15.45 – 16.00 15.40 – 16.00 15.40 – 16.05 Самостоятельная деятельность. 16.00 – 16.30 16.00 – 16.30 16.05 – 16.30 Подготовка к прогулка. 16.30 – 17.00 16.30 – 17.00 16.30 – 17.00 прогулка 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 20.00 – 20.30 Возвращение с прогулки, игры, гигенические процедуры. 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30	Игры. Самостоятельная	8.40 - 9.00	8.45 - 9.00	8.55 - 9.00
образовательная деятельность 9.50 – 10.00 10.35 – 10.45 10.50 – 11.00 Подготовка к прогулке, прогулка 10.00–12.10 10.45 – 12.20 11.00–12.30 Возвращение с прогулки 12.10 – 12.20 12.20 – 12.30 12.30 – 12.40 Подготовка к обеду. Обед. Подготовка ко сну 12.20 – 12.50 12.30 – 13.00 12.40 – 13.10 Дневной сон. Постепенный подъем, самостоятельная деятельность. 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 Подник. Подник. 15.20 – 15.50 15.20 – 15.50 15.25 – 15.50 Организованная деятельность. Самостоятельная деятельность. 16.00 – 16.30 16.00 – 16.30 16.05 – 16.30 Подготовка к прогулка. Игры. Уход детей домой. 16.30 – 17.00 16.30 – 17.00 16.30 – 17.00 ДОМА 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 20.00 – 20.30 Возвращение с прогулки, игры, гигиенические процедуры. 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30	деятельность детей.			
2 – й завтрак9.50 – 10.0010.35 – 10.4510.50 – 11.00Подготовка к прогулке, прогулка10.00 – 12.1010.45 – 12.2011.00 – 12.30Возвращение с прогулки12.10 – 12.2012.20 – 12.3012.30 – 12.40Подготовка к обеду. Обед.12.20 – 12.5012.30 – 13.0012.40 – 13.10Подготовка ко сну12.50 – 15.0013.00 – 15.0013.10 – 15.00Постепенный подъем, самостоятельная деятельность.15.00 – 15.2015.00 – 15.2015.00 – 15.25Полдник.15.20 – 15.5015.20 – 15.5015.25 – 15.50Организованная деятельность15.45 – 16.0015.40 – 16.0015.40 – 16.05Самостоятельная деятельность.16.00 – 16.3016.00 – 16.3016.05 – 16.30Подготовка к прогулка.16.30 – 17.0016.30 – 17.0016.30 – 17.00прогулка17.00 – 20.0017.00 – 20.0017.00 – 20.00Возвращение с прогулки, игры, гигиенические процедуры.20.00 – 20.3020.00 – 20.3020.00 – 20.30	_ -	9.00 - 9.50	9.00 - 10.35	9.00 - 10.50
Подготовка к прогулке, прогулки 10.00—12.10 10.45—12.20 11.00—12.30 Возвращение с прогулки 12.10—12.20 12.20—12.30 12.30—12.40 Подготовка к обеду. Обед. Подготовка к обеду. Обед. Подготовка к осну 12.20—12.50 12.30—13.00 12.40—13.10 Дневной сон. Постепенный подъем, самостоятельная деятельность. 15.00—15.20 15.00—15.20 15.00—15.20 Полдник. Организованная образовательная деятельность. Самостоятельная деятельность. 15.45—16.00 15.40—16.00 15.40—16.05 Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка. Игры. Уход детей домой. ДОМА 16.30—17.00 16.30—17.00 16.30—17.00 Возвращение с прогулки, игры, гигиенические процедуры. 17.00—20.00 17.00—20.00 20.00—20.30	образовательная деятельность			
Возвращение с прогулки 12.10 – 12.20 12.20 – 12.30 12.30 – 12.40 Подготовка к обеду. Обед. Подготовка ко сну 12.20 – 12.50 12.30 – 13.00 12.40 – 13.10 Дневной сон. Постепенный подъем, самостоятельная деятельность. 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 Полдник. Полдник. Полдник. Полдник. Полдная деятельность. Полдная деятельность образовательная деятельность Самостоятельная деятельность. Полдготовка к прогулке. Вечерняя подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка. Игры. Уход детей домой. ДОМА 16.00 – 16.30 16.00 – 16.30 16.30 – 17.00 17.00 – 20.00 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00	2 – й завтрак	9.50 - 10.00	10.35 - 10.45	
Подготовка к обеду. Обед. Подготовка ко сну Дневной сон. 12.50 – 15.00 13.00 – 15.00 13.10 – 15.00 Постепенный подъем, самостоятельная деятельность. 15.20 – 15.50 15.20 – 15.50 15.20 – 15.50 15.25 – 15.50 Организованная образовательная деятельность 15.45 – 16.00 15.40 – 16.00 15.40 – 16.05 образовательная деятельность. 16.00 – 16.30 16.00 – 16.30 16.05 – 16.30 Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка. Игры. Уход детей домой. ДОМА Прогулка 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 Возвращение с прогулки, игры, гигиенические процедуры.	Подготовка к прогулке, прогулка		10.45 - 12.20	11.00– 12.30
Подготовка ко сну Дневной сон. 12.50 − 15.00 13.00 − 15.00 13.10− 15.00 Постепенный подъем, самостоятельная деятельность. 15.00 − 15.20 15.00 − 15.20 15.00 − 15.25 Полдник. 15.20 − 15.50 15.20 − 15.50 15.25 − 15.50 Организованная образовательная деятельность 15.45 − 16.00 15.40 − 16.00 15.40 − 16.05 Самостоятельная деятельность. 16.00 − 16.30 16.00 − 16.30 16.05 − 16.30 Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка. 16.30 − 17.00 16.30 − 17.00 16.30 − 17.00 Прогулка 17.00 − 20.00 17.00 − 20.00 17.00 − 20.00 Возвращение с прогулки, игры, гигиенические процедуры. 20.00 − 20.30 20.00 − 20.30 20.00 − 20.30	Возвращение с прогулки	12.10 - 12.20	12.20 - 12.30	12.30 - 12.40
Дневной сон. 12.50 – 15.00 13.00 – 15.00 13.10 – 15.00 Постепенный подъем, самостоятельная деятельность. 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 15.00 – 15.25 Полдник. 15.20 – 15.50 15.20 – 15.50 15.25 – 15.50 Организованная образовательная деятельность образовательная деятельность. 16.00 – 16.30 16.00 – 16.30 16.05 – 16.30 Подготовка к прогулка. Игры. Уход детей домой. 16.30 – 17.00 16.30 – 17.00 16.30 – 17.00 ДОМА 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 Возвращение с прогулки, игры, гигиенические процедуры. 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30		12.20 - 12.50	12.30 – 13.00	12.40 – 13.10
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность. 15.00 – 15.20 15.00 – 15.20 15.00 – 15.25 Полдник. 15.20 – 15.50 15.20 – 15.50 15.25 – 15.50 Организованная образовательная деятельность 15.45 – 16.00 15.40 – 16.00 15.40 – 16.05 Самостоятельная деятельность. 16.00 – 16.30 16.00 – 16.30 16.05 – 16.30 Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка. 16.30 – 17.00 16.30 – 17.00 16.30 – 17.00 Прогулка 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 20.00 – 20.30 Возвращение с прогулки, игры, гигиенические процедуры. 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30	Ţ	12.50 15.00	13.00 15.00	13 10 15 00
Самостоятельная деятельность. Полдник. 15.20 – 15.50 15.20 – 15.50 15.20 – 15.50 15.25 – 15.50 Организованная образовательная деятельность Самостоятельная деятельность. Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка. Игры. Уход детей домой. ДОМА Прогулка Прогулка 17.00 – 20.00 Возвращение с прогулки, игры, гигиенические процедуры.	<u></u>			
Полдник. 15.20 – 15.50 15.20 – 15.50 15.25 – 15.50 Организованная 15.45 – 16.00 15.40 – 16.05 образовательная деятельность Самостоятельная деятельность. 16.00 – 16.30 16.00 – 16.30 16.05 – 16.30 Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка. Игры. Уход детей домой. ДОМА Прогулка 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 Возвращение с прогулки, игры, гигиенические процедуры.		13.00 - 13.20	13.00 - 13.20	15.00 - 15.25
Организованная образовательность 15.45 – 16.00 15.40 – 16.00 15.40 – 16.05 образовательная деятельность 16.00 – 16.30 16.00 – 16.30 16.05 – 16.30 Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка. Игры. Уход детей домой. ДОМА 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 20.00 – 20.30 гигиенические процедуры.		15 20 - 15 50	15 20 _ 15 50	15 25 _ 15 50
образовательная деятельность Самостоятельная деятельность. Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка. Игры. Уход детей домой. ДОМА Прогулка 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 20.00 – 20.30 гигиенические процедуры.				
Самостоятельная деятельность. $16.00-16.30$ $16.00-16.30$ $16.05-16.30$ Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка. $16.30-17.00$ $16.30-17.00$ $16.30-17.00$ Игры. Уход детей домой. $17.00-20.00$ $17.00-20.00$ $17.00-20.00$ Прогулка $17.00-20.00$ $17.00-20.00$ $17.00-20.00$ Возвращение с прогулки, игры, гигиенические процедуры. $20.00-20.30$ $20.00-20.30$	-	13.43 – 10.00	13.40 - 10.00	13.40 - 10.03
Подготовка к прогулке. Вечерняя прогулка. Игры. Уход детей домой. Игры. Уход детей домой. Игрогулка прогулка прогулка прогулка прогулка прогулки, игры, прогу	1	16.00 16.30	16.00 16.30	16.05 16.30
прогулка. Игры. Уход детей домой. ДОМА Прогулка 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 Возвращение с прогулки, игры, гигиенические процедуры. 17.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30				
Игры. Уход детей домой.	1 0 1	10.30 - 17.00	10.50 - 17.00	10.30 - 17.00
ДОМА 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 17.00 – 20.00 Возвращение с прогулки, игры, гигиенические процедуры. 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30				
Прогулка	*			
Возвращение с прогулки, игры, 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 20.00 – 20.30 гигиенические процедуры.		17 00 – 20 00	17 00 – 20 00	17 00 – 20 00
гигиенические процедуры.	1 7			
		20.00 20.30	20.00 20.30	20.00 20.30
THO/H OTODINA NO CHY, HOMHON COH, $A = AU_0 U = U_0 U U = U_0 U = U_0$	Подготовка ко сну, ночной сон.	20.30 - 6.00	20.30 - 6.00	20.30 - 6.00