

**Режим дня на летний период  
для детей с 2 до 3 лет  
(в солнечную погоду)**

<u><b>Дома</b></u>	
Подъем, гигиенические процедуры	<b>7.00-7.45</b>
<u><b>В детском саду</b></u>	
Прием детей	<b>7.00 - 8.10</b>
Утренняя гимнастика	<b>8.00 - 8.05</b>
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	<b>8.05 - 8.15</b>
<b>Завтрак</b>	<b>8.15 – 8.45</b>
Подготовка к прогулке	<b>8.45 - 9.00</b>
Прогулка (игры, наблюдения, совместная деятельность муз.руководителя , педагога-психолога, воспитателя с детьми)	<b>9.00 - 9.40</b>
<b>Приход детей в группу, подготовка ко второму завтраку, Второй завтрак</b>	<b>9.40 – 10.00</b>
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдение, чтение, организованная самостоятельная деятельность детей )	<b>10.00 –11.10</b>
Возвращение с прогулки	<b>11.10-11.20</b>
Гигиенические процедуры	<b>11.20-11.35</b>
Подготовка к обеду	<b>11.35-11.40</b>
<b>Обед</b>	<b>11.35-12.05</b>
Подготовка ко сну	<b>12.05-12.15</b>
<b>Сон</b>	<b>12.15-15.15</b>
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность детей в центрах активности	<b>15.15-15.30</b>
Подготовка к полднику	<b>15.30-15.35</b>
<b>Полдник</b>	<b>15.35-15.55</b>
Самостоятельная деятельность детей в центрах активности	<b>15.55-16.10</b>
Подготовка к прогулке	<b>16.10 -16.25</b>
Прогулка(игры, наблюдения, труд, совместная деятельность воспитателя с детьми, организованная самостоятельная деятельность детей), уход детей домой	<b>16.25-19.00</b>
<u><b>Дома</b></u>	
Прогулка, игры	<b>18.30-19.30</b>
<b>Ужин</b>	<b>19.30-19.50</b>
Спокойные игры, чтение книг	<b>19.50-20-15</b>
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	<b>20.15-20.30</b>
<b>Сон</b>	<b>20.30-7.00</b>

**Режим дня на летний период  
для детей с 2 до 3 лет (в неблагоприятную погоду)**

<u><b>Дома</b></u>	
Подъем, гигиенические процедуры	<b>7.00-7.45</b>
<u><b>В детском саду</b></u>	
Прием детей	<b>7.00 - 8.10</b>
Утренняя гимнастика	<b>8.00 - 8.05</b>
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	<b>8.05 - 8.15</b>
<b>Завтрак</b>	<b>8.15 – 8.45</b>
Деятельность в центрах активности. Игры и развлечения в музыкальном, физкультурном зале	<b>8.45-9.45</b>
<b>Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак</b>	<b>9.45 – 10.00</b>
Совместная, самостоятельная деятельность в центрах активности. Игры и развлечения в музыкальном, физкультурном зале	<b>10.00 – 11.15</b>
Возможна сокращенная прогулка на веранде	в зависимости от погодных условий
Гигиенические процедуры	<b>11.15-11.30</b>
Подготовка к обеду	<b>11.30-11.40</b>
<b>Обед</b>	<b>11.35-12.05</b>
Подготовка ко сну	<b>12.05-12.15</b>
<b>Сон</b>	<b>12.15-15.15</b>
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность в центрах активности	<b>15.15-15.30</b>
Подготовка к полднику	<b>15.30 -15.35</b>
<b>Полдник</b>	<b>15.35 -15.55</b>
Самостоятельная деятельность в центрах активности, развлечения, чтение, игры, уход детей домой	<b>15.55 – 19.00</b>
Возможна сокращенная прогулка на веранде	в зависимости от погодных условий
<u><b>Дома</b></u>	
Игры	<b>18.30-19.30</b>
<b>Ужин</b>	<b>19.30-19.50</b>
Спокойные игры, чтение книг	<b>19.50-20.15</b>
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	<b>20.15-20.30</b>
<b>Сон</b>	<b>20.30-7.00</b>

**Режим дня на летний период для детей с 3 до 4 лет**  
**(в солнечную погоду)**

<b><u>Дома</u></b>	
Подъем, гигиенические процедуры	<b>7.00-7.45</b>
<b><u>В детском саду</u></b>	
Прием детей на улице (игры на участке)	<b>7.00-8.30</b>
Утренняя гимнастика (на территории ДОУ)	<b>8.10-8.20</b>
Приход в группу, подготовка к завтраку	<b>8.20-8.30</b>
<b>Завтрак</b>	<b>8.30-8.55</b>
Подготовка к прогулке	<b>8.55-9.05</b>
Прогулка (игры, наблюдения, труд, совместная деятельность муз.руководителя, инструктора по физической культуре, педагога-психолога, воспитателя с детьми – по расписанию группы)	<b>9.05-9.50</b>
<b>Возвращение в группу, подготовка ко второму завтраку, второй завтрак</b>	<b>9.50 – 10.10</b>
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, совместная деятельность муз. руководителя, инструктора по физической культуре, воспитателя с детьми- по расписанию группы, организованная самостоятельная деятельность детей )	<b>10.10 – 11.45</b>
Возвращение с прогулки	<b>11.45-11.55</b>
Гигиенические процедуры	<b>11.55-12.15</b>
Подготовка к обеду	<b>12.15-12.20</b>
<b>Обед</b>	<b>12.20-12.50</b>
Подготовка ко сну	<b>12.50-13.00</b>
<b>Сон</b>	<b>13.00-15.10</b>
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	<b>15.10-15.20</b>
Самостоятельная деятельность детей в центрах активности	<b>15.20-15.50</b>
Подготовка к полднику	<b>15.50-16.00</b>
<b>Полдник</b>	<b>16.00-16.20</b>
Подготовка к прогулке	<b>16.20-16.30</b>
Прогулка (игры, наблюдения, труд, совместная деятельность воспитателя с детьми, организованная самостоятельная деятельность детей), уход детей домой	<b>16.30-19.00</b>
<b><u>Дома</u></b>	
Прогулка, игры	<b>18.30-19.30</b>
<b>Ужин</b>	<b>19.30-19.50</b>
Спокойные игры, чтение книг	<b>19.50-20.15</b>
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	<b>20.15-20.30</b>
<b>Сон</b>	<b>20.30-7.00</b>

**Примечание:**

**возможно изменения в выходе на прогулку в связи с занятиями в бассейне (по расписанию)**

**Режим дня на летний период для детей с 3 до 4 лет**  
**(в неблагоприятную погоду)**

<b><u>Дома</u></b>	
Подъем, гигиенические процедуры	<b>7.00 - 7.45</b>
<b><u>В детском саду</u></b>	
Прием детей в группе	<b>7.00 - 8.30</b>
Утренняя гимнастика в группе (спортивном или музык. зале)	<b>8.10 - 8.20</b>
Подготовка к завтраку	<b>8.20 - 8.30</b>
<b>Завтрак</b>	<b>8.30 - 8.55</b>
Деятельность детей в центрах активности группы. Игры и развлечения в музыкальном, физкультурном зале под руководством воспитателя или специалистов ( по расписанию группы)	<b>8.55 - 10.00</b>
<b>Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак</b>	<b>10.00 - 10.15</b>
Совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность в центрах активности. Игры и развлечения в музыкальном, физкультурном зале, сенсорной комнате под руководством воспитателя или специалистов ( по расписанию группы)	<b>10.15 - 11.45</b>
Возможна сокращенная прогулка на веранде	в зависимости от погодных условий
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	<b>11.45 - 12.15</b>
Подготовка к обеду	<b>12.15 - 12.20</b>
<b>Обед</b>	<b>12.20 - 12.50</b>
Подготовка ко сну	<b>12.50 - 13.00</b>
<b>Сон</b>	<b>13.00 - 15.10</b>
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	<b>15.10 - 15.20</b>
Самостоятельная деятельность в центрах активности	<b>15.20 - 15.50</b>
Подготовка к полднику	<b>15.50 - 16.00</b>
<b>Полдник</b>	<b>16.00 - 16.20</b>
Самостоятельная деятельность в центрах активности, развлечения, чтение, театрализованная деятельность, игры в музыкальном, спортивном зале. ( по расписанию группы)	<b>16.20 - 19.00</b>
Возможна сокращенная прогулка на веранде	в зависимости от погодных условий
Уход детей домой	<b>16.30 - 19.00</b>
<b><u>Дома</u></b>	
Игры	<b>18.30-19.30</b>
<b>Ужин</b>	<b>19.30-19.50</b>
Спокойные игры, чтение книг	<b>19.50-20.15</b>
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	<b>20.15-20.30</b>
<b>Сон</b>	<b>20.30-7.00</b>

**Режим дня на летний период для детей с 4 до 5 лет**  
**(в солнечную погоду)**

<b><u>Дома</u></b>	
Подъем, гигиенические процедуры	<b>7.00-7.45</b>
<b><u>В детском саду</u></b>	
Прием детей на улице (игры на участке)	<b>7.00-8.30</b>
Утренняя гимнастика (на территории ДОУ), подвижные игры	<b>8.10-8.25</b>
Приход в группу, подготовка к завтраку	<b>8.25-8.35</b>
<b>Завтрак</b>	<b>8.35-8.55</b>
Подготовка к прогулке	<b>8.55-9.05</b>
Прогулка (игры, наблюдения, труд, совместная деятельность муз.руководителя, инструктора по физической культуре, воспитателя с детьми – по расписанию группы)	<b>9.05-9.50</b>
<b>Возвращение в группу, подготовка ко второму завтраку, второй завтрак</b>	<b>9.50 – 10.10</b>
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, совместная деятельность муз. руководителя, инструктора по физической культуре, воспитателя с детьми– по расписанию группы, организованная самостоятельная деятельность детей )	<b>10.10 – 11.55</b>
Возвращение с прогулки	<b>11.55-12.05</b>
Гигиенические процедуры	<b>12.05-12.20</b>
Подготовка к обеду	<b>12.20-12.25</b>
<b>Обед</b>	<b>12.25-12.55</b>
Подготовка ко сну	<b>12.55-13.00</b>
<b>Сон</b>	<b>13.00-15.10</b>
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	<b>15.10-15.20</b>
Самостоятельная деятельность детей в центрах активности	<b>15.20-16.00</b>
Подготовка к полднику	<b>16.00-16.05</b>
<b>Полдник</b>	<b>16.05-16.25</b>
Подготовка к прогулке	<b>16.25-16.35</b>
Прогулка (игры, наблюдения, труд, совместная деятельность воспитателя с детьми, организованная самостоятельная деятельность детей), уход детей домой	<b>16.35-19.00</b>
<b><u>Дома</u></b>	
Прогулка, игры	<b>18.30-19.30</b>
<b>Ужин</b>	<b>19.30-19.50</b>
Спокойные игры, чтение книг	<b>19.50-20.15</b>
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	<b>20.15-20.30</b>
<b>Сон</b>	<b>20.30-7.00</b>

**Примечание:**

**возможно изменения в выходе на прогулку в связи с занятиями в бассейне (по расписанию.**

**Режим дня на летний период для детей с 4 до 5 лет**  
**(в неблагоприятную погоду)**

<b><u>Дома</u></b>	
Подъем, гигиенические процедуры	<b>7.00 -7.45</b>
<b><u>В детском саду</u></b>	
Прием детей в группе	<b>7.00-8.30</b>
Утренняя гимнастика, подвижная игра в группе (спортивном или муз. зале)	<b>8.10-8.25</b>
Подготовка к завтраку	<b>8.25- 8.35</b>
<b>Завтрак</b>	<b>8.35- 8.55</b>
Деятельность детей в центрах активности группы. Игры и развлечения в музыкальном, физкультурном зале под руководством воспитателя или специалистов. ( по расписанию группы)	<b>8.55 – 10.00</b>
<b>Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак</b>	<b>10.00 – 10.10</b>
Совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность в центрах активности. Игры и развлечения в музыкальном, физкультурном зале, сенсорной комнате под руководством воспитателя или специалистов ( по расписанию группы)	<b>10.10 – 12.00</b>
Возможна сокращенная прогулка на веранде	в зависимости погодных условий
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	<b>12.00 - 12.20</b>
Подготовка к обеду	<b>12.20 - 12.25</b>
<b>Обед</b>	<b>12.25 - 12.55</b>
Подготовка ко сну	<b>12.55 - 13.00</b>
<b>Сон</b>	<b>13.00 - 15.10</b>
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	<b>15.10 - 15.20</b>
Самостоятельная деятельность в центрах активности	<b>15.20 – 16.00</b>
Подготовка к полднику	<b>16.00 - 16.05</b>
<b>Полдник</b>	<b>16.05 - 16.25</b>
Самостоятельная деятельность в центрах активности, развлечения, чтение, театрализованная деятельность, игры в музыкальном, спортивном зале. просмотр телевизора, DVD ( по расписанию)	<b>16.25 - 19.00</b>
Возможна сокращенная прогулка на веранде	в зависимости погодных условий)
Уход детей домой	<b>16.30 - 19.00</b>
<b><u>Дома</u></b>	
Игры	<b>18.30-19.30</b>
<b>Ужин</b>	<b>19.30-19.50</b>
Спокойные игры, чтение книг	<b>19.50-20.15</b>
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	<b>20.15-20.30</b>
<b>Сон</b>	<b>20.30-7.00</b>

**Режим дня на летний период для детей с 5 до 6 лет**  
**(в солнечную погоду)**

<b><u>Дома</u></b>	
Подъем, гигиенические процедуры	<b>7.00-7.45</b>
<b><u>В детском саду</u></b>	
Прием детей на улице (игры на участке)	<b>7.00-8.30</b>
Утренняя гимнастика (на территории ДООУ), подвижные игры (на территории ДООУ)	<b>8.10-8.30</b>
Приход в группу, подготовка к завтраку	<b>8.30-8.40</b>
<b>Завтрак</b>	<b>8.40-9.00</b>
Подготовка к прогулке	<b>9.00-9.05</b>
Прогулка (игры, наблюдения, труд, совместная деятельность муз.руководителя, инструктора по физической культуре, воспитателя с детьми – по расписанию группы)	<b>9.05-9.55</b>
<b>Возвращение в группу, подготовка ко второму завтраку, второй завтрак</b>	<b>9.55 – 10.10</b>
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, совместная деятельность муз. руководителя, инструктора по физической культуре, воспитателя с детьми – по расписанию группы, организованная самостоятельная деятельность детей )	<b>10.10 – 12.05</b>
Возвращение с прогулки	<b>12.05-12.10</b>
Гигиенические процедуры	<b>12.10-12.25</b>
Подготовка к обеду	<b>12.25-12.30</b>
<b>Обед</b>	<b>12.30-12.55</b>
Подготовка ко сну	<b>12.55-13.00</b>
<b>Сон</b>	<b>13.00-15.10</b>
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	<b>15.10-15.20</b>
Самостоятельная деятельность детей в центрах активности	<b>15.20-16.05</b>
Подготовка к полднику	<b>16.05-16.10</b>
<b>Полдник</b>	<b>16.10-16.30</b>
Подготовка к прогулке	<b>16.30-16.35</b>
Прогулка (игры, наблюдения, труд, совместная деятельность воспитателя с детьми, организованная самостоятельная деятельность детей), уход детей домой	<b>16.35-19.00</b>
<b><u>Дома</u></b>	
Прогулка, игры	<b>18.30-19.30</b>
<b>Ужин</b>	<b>19.30-19.50</b>
Спокойные игры, чтение книг	<b>19.50-20.15</b>
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	<b>20.15-20.30</b>
<b>Сон</b>	<b>20.30-7.00</b>

**Примечание:**

**возможно изменения в выходе на прогулку в связи с занятиями в бассейне (по расписанию).**

**Режим дня на летний период для детей с 5 до 6 лет**  
**(в неблагоприятную погоду)**

<b><u>Дома</u></b>	
Подъем, гигиенические процедуры	<b>7.00 - 7.45</b>
<b><u>В детском саду</u></b>	
Прием детей в группе, индивидуальная работа с детьми	<b>7.00 - 8.30</b>
Утренняя гимнастика, подвижная игра в группе (спортивном или музыкальном зале)	<b>8.10 - 8.30</b>
Подготовка к завтраку	<b>8.30 - 8.40</b>
<b>Завтрак</b>	<b>8.40 - 9.00</b>
Деятельность детей в центрах активности группы. Игры и развлечения в музыкальном, физкультурном зале под руководством воспитателя или специалистов – по расписанию группы	<b>9.00 – 10.00</b>
<b>Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак</b>	<b>10.00 – 10.10</b>
Совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность в центрах активности. Игры и развлечения в музыкальном, физкультурном зале, сенсорной комнате под руководством воспитателя или специалистов – по расписанию группы	<b>10.10 – 12.10</b>
Возможна сокращенная прогулка на веранде	В зависимости погодных условий
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	<b>12.10 - 12.25</b>
Подготовка к обеду	<b>12.25 - 12.30</b>
<b>Обед</b>	<b>12.30 - 12.55</b>
Подготовка ко сну	<b>12.55 - 13.00</b>
<b>Сон</b>	<b>13.00 - 15.10</b>
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	<b>15.10 - 15.20</b>
Самостоятельная деятельность в центрах активности	<b>15.20 – 16.05</b>
Подготовка к полднику	<b>16.05 - 16.10</b>
<b>Полдник</b>	<b>16.10 - 16.30</b>
Самостоятельная деятельность в центрах активности, развлечения, чтение, театрализованная деятельность, игры в музыкальном, спортивном зале. просмотр телевизора, DVD ( по расписанию)	<b>16.30 - 19.00</b>
Возможна сокращенная прогулка на веранде	В зависимости погодных условий
Уход детей домой	<b>16.30 - 19.00</b>
<b><u>Дома</u></b>	
Игры	<b>18.30-19.30</b>
<b>Ужин</b>	<b>19.30-19.50</b>
Спокойные игры, чтение книг	<b>19.50-20.15</b>
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	<b>20.15-20.30</b>
<b>Сон</b>	<b>20.30-7.00</b>



**Режим дня на летний период для детей с 6 до 7 лет**  
**(в солнечную погоду)**

<b><u>Дома</u></b>	
Подъем, гигиенические процедуры	<b>7.00-7.45</b>
<b><u>В детском саду</u></b>	
Прием детей на улице (игры на участке)	<b>7.00-8.30</b>
Утренняя гимнастика (на территории ДОУ), подвижные игры (на территории ДОУ)	<b>8.10-8.30</b>
Приход в группу, подготовка к завтраку	<b>8.30-8.40</b>
<b>Завтрак</b>	<b>8.40-9.00</b>
Подготовка к прогулке	<b>9.00-9.05</b>
Прогулка (игры, наблюдения, труд, совместная деятельность муз.руководителя, инструктора по физической культуре, воспитателя с детьми – по расписанию группы)	<b>9.05-9.55</b>
<b>Возвращение в группу, подготовка ко второму завтраку, второй завтрак</b>	<b>9.55 – 10.10</b>
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, совместная деятельность муз. руководителя, инструктора по физической культуре, воспитателя с детьми – по расписанию группы, организованная самостоятельная деятельность детей )	<b>10.10 – 12.05</b>
Возвращение с прогулки	<b>12.05-12.10</b>
Гигиенические процедуры	<b>12.10-12.25</b>
Подготовка к обеду	<b>12.25-12.30</b>
<b>Обед</b>	<b>12.30-12.55</b>
Подготовка ко сну	<b>12.55-13.00</b>
<b>Сон</b>	<b>13.00-15.10</b>
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	<b>15.10-15.20</b>
Самостоятельная деятельность детей в центрах активности	<b>15.20-16.05</b>
Подготовка к полднику	<b>16.05-16.10</b>
<b>Полдник</b>	<b>16.10-16.30</b>
Подготовка к прогулке	<b>16.30-16.35</b>
Прогулка (игры, наблюдения, труд, совместная деятельность воспитателя с детьми, организованная самостоятельная деятельность детей), уход детей домой	<b>16.35-19.00</b>
<b><u>Дома</u></b>	
Прогулка, игры	<b>18.30-19.30</b>
<b>Ужин</b>	<b>19.30-19.50</b>
Спокойные игры, чтение книг	<b>19.50-20.15</b>
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	<b>20.15-20.30</b>
<b>Сон</b>	<b>20.30-7.00</b>

**Примечание:**

**возможно изменения в выходе на прогулку в связи с занятиями в бассейне (по расписанию).**

**Режим дня на летний период для детей с 6 до 7 лет**  
**(в неблагоприятную погоду)**

<b><u>Дома</u></b>	
Подъем, гигиенические процедуры	<b>7.00 - 7.45</b>
<b><u>В детском саду</u></b>	
Прием детей в группе, индивидуальная работа с детьми	<b>7.00 - 8.30</b>
Утренняя гимнастика, подвижная игра в группе (спортивном или музыкальном зале)	<b>8.10 - 8.30</b>
Подготовка к завтраку	<b>8.30 - 8.40</b>
<b>Завтрак</b>	<b>8.40 - 9.00</b>
Деятельность детей в центрах активности группы. Игры и развлечения в музыкальном, физкультурном зале под руководством воспитателя или специалистов – по расписанию группы	<b>9.00 – 10.00</b>
<b>Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак</b>	<b>10.00 – 10.10</b>
Совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность в центрах активности. Игры и развлечения в музыкальном, физкультурном зале, сенсорной комнате под руководством воспитателя или специалистов – по расписанию группы	<b>10.10 – 12.10</b>
Возможна сокращенная прогулка на веранде	В зависимости погодных условий
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	<b>12.10 - 12.25</b>
Подготовка к обеду	<b>12.25 - 12.30</b>
<b>Обед</b>	<b>12.30 - 12.55</b>
Подготовка ко сну	<b>12.55 - 13.00</b>
<b>Сон</b>	<b>13.00 - 15.10</b>
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	<b>15.10 - 15.20</b>
Самостоятельная деятельность в центрах активности	<b>15.20 – 16.05</b>
Подготовка к полднику	<b>16.05 - 16.10</b>
<b>Полдник</b>	<b>16.10 - 16.30</b>
Самостоятельная деятельность в центрах активности, развлечения, чтение, театрализованная деятельность, игры в музыкальном, спортивном зале. просмотр телевизора, DVD ( по расписанию)	<b>16.30 - 19.00</b>
Возможна сокращенная прогулка на веранде	В зависимости погодных условий
Уход детей домой	<b>16.30 - 19.00</b>
<b><u>Дома</u></b>	
Игры	<b>18.30-19.30</b>
<b>Ужин</b>	<b>19.30-19.50</b>
Спокойные игры, чтение книг	<b>19.50-20.15</b>
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	<b>20.15-20.30</b>
<b>Сон</b>	<b>20.30-7.00</b>