**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №23 ст. АРХОНСКАЯ»
 МО – ПРИГОРОДНЫЙ РАЙОН РСО – АЛАНИЯ**

 363120, ст. Архонская, улица Ворошилова, 44, тел./факс 8928-858-84-87

|  |  |
| --- | --- |
| **Утвержден**на педагогическом советепротокол **№ 4**   **от «01» 09. 2016 г.** |              **УТВЕРЖДАЮ**Заведующий  МБДОУ«Детский сад №23 ст. Архонская»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Черницкаяприказ **№ от « 01 » 09. 2016 г.**  |

Организация режима
пребывания детей
в МБДОУ
«Детский сад №23 ст. Архонская»
общеразвивающего вида

**на 2016 – 2017 учебный год**

 Правильный режим дня — это рациональная продолжительность
и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей
в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Для дошкольников режим дня – это одно из важнейших условий развития и сохранения здоровья. Организации режима в дошкольном учреждении в настоящее время уделяется внимание не только в санитарно-эпидемиологических правилах, но и в федеральных государственных требованиях к структуре общеобразовательной программы дошкольного образования. Поэтому сейчас от каждого учреждения требуется правильно выстроенный режим, в ходе которого не только чередовались такие моменты, как бодрствование, сон, прием пищи, но и рациональная организация различных видов детской деятельности.

Детально запрограммировать весь педагогический процесс невозможно, поскольку разнообразные проявления окружающей жизни (выпадение первого снега, неожиданное появление радуги, вопросы
 и предложения детей и т. п.) вносят свои коррективы в запланированную деятельность. Однако с целью охраны физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия важно, поддерживать определенную размеренность детской жизни, используя стабильные
 ее компоненты (утренняя гимнастика, систематические занятия, сон, питание, прогулка, игры с использованием разных материалов и разных форм организации и т.п.). Наряду с этим, не менее важно вносить элементы сюрпризности и экспромтности, поддерживать собственные интересы детей, с тем, чтобы разнообразить их жизнь, сделать
ее радостной и интересной. В этом случае дети чувствуют потребность
и готовность включаться в деятельность как индивидуальную,
так и коллективную.

Режим дня дошкольного учреждения выстроен в соответствии

 с особенностями климатических условий округа, режимом работы родителей, особенностями образовательного учреждения.

При организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы
 с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивает сочетание умственной и физической нагрузки. Время непосредственно образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной
их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

В дошкольном учреждении организован режим дня, учитывающий разные периоды функционирования. В учреждении разработаны варианты режимов: для плохой погоды, на период карантина, на летний период. Данные модели режимов в учреждение могут примениться в любой момент, когда это потребуется.

При разработке моделей режимов учреждение учитывало рекомендации СанПиН 2.4.1. 3049 - 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы
 в дошкольных образовательных организаций».

Основные компоненты режима: дневной сон, бодрствование, интервалы между приемами пищи, прогулки, неизменны в учреждении.

Остановимся и рассмотрим ключевые компоненты режима дня в учреждении.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 - 6 часов.

На дневной сон для детей дошкольного возраста, в соответствии
 с санитарными нормами, мы выделяем 2-2,5 ч. Чередование бодрствования и сна способствует нормальной психической деятельности дошкольников
и вырабатывает определенную системность. В помещения, где спят дети, постоянно поступает свежий воздух.

В учреждении режимом предусмотрены ежедневные прогулки детей
 и составляют они не менее 3-4 часов в день. Прогулки организуются два-три раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна, перед уходом детей домой.

Прогулки организуются в соответствии с методическими требованиями. Они решают не только образовательные, воспитательные,
но и оздоро­вительные задачи. В процессе проведения прогулки педагог проводит с детьми образовательную деятельность: наблюдения за природой, индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упраж­нения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятель­ной деятельности детей. Если перед прогулкой была НОД с напряженной мыслительной деятельностью, то педагоги начинают ее подвижной игрой, если предшествова­ла НОД, 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. Эти условия в равной степени относятся к организации спортивных развлечений с достаточно высокими физическими нагрузками (катание на велосипеде, лыжах, санках
 и др.).

Ведущий вид деятельности дошкольника - игра. При организации игровой деятельности педагоги ориентируются на следующие требования:
 в утренние часы предлагают воспитанникам играть индивидуально или ма­ленькими группами, для снятия заторможенности используются игры
с двигательным компонентом, с использованием мя­чей и скакалок и т.д. Характер игровой деятельности до непосредственно образовательной деятельности и после нее опре­деляется содержанием этой деятельности. Если предстоит НОД с умственной нагрузкой или с продуктивной деятельностью, сидя за столами, педагогами проводятся игры с элементами движения. Перед НОД по физическому или музы­кальному развитию
и непосредственно после нее — спокойные игры.

Систематическое, последовательное обучение дошкольников происходит в непосредственно образовательной деятельности. Форма организации НОД – интегрированные образовательные игровые ситуации.

Проведение непосредственно образовательной деятельности
в учреждении предусмотрено в основном в первой половине дня. Эффективность образовательной деятельности определяется продолжительностью активного внимания детей. При разработке режима
в учреждении учитывалось, что у дошкольников продолжительность непосредственно образовательной деятельности составляет:

* 2- го года жизни - не более 9 минут
* 3-го года жизни - не более 10 минут;
* 4-го года жизни - не более 15 минут;
* 5 – го года жизни - не более 20 минут;
* 6 – го жизни - не более 25 минут;

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельностью составляют 10 минут.

Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего возраста может быть организована после дневного сна не более 25-30 минут в день. В младшей группе предусмотрено проведение после сна непосредственно образовательной деятельности ежедневно.

В летний оздоровительный период проводится непосредственно образовательная деятельность физической, художественно-эстетической направленности, в основном на свежем воздухе.

В соответствии с санитарными нормами в учреждении предусмотрено четырехкратный прием пищи.

Таким образом, организация режима пребывания дошкольников
 в детском саду строится в соответствии с нормативными документами,
с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

***Приложение***

 *МОДЕЛИ РЕЖИМОВ ДНЯ:*

* Режим дня на учебный год
* Режим дня для плохой погоды
* Режим дня на период карантина;
* Режим дня на летний оздоровительный период.

Литература:

1. Исса О.Ф. Режим реализации образовательных областей в процессе детской деятельности. - «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», № 1, 2012 г.
2. Крохина Н.С. Методические рекомендации по реализации гибкого режима дня в ДОУ. - «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», № 11, 2011 г.
3. СанПиН 2.4.1.3049 - 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

**Режим дня
холодный период года
 2016 -2017 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 младшая группа2 – 3 года** | **2 младшая группа3 – 4 года** | **Средняягруппа4 – 5 лет** | **Старшаягруппа5 – 6 лет** |
| Прием, осмотр, самостоятельная деятельность | **07.00-08.00** | **07.00-08.18** | **07.00-08.32** | **07.00-08.20** |
| Утренняя гимнастика | **08.00-08.06** | **08.12-08.18** | **08.26-08.34** | **08.20-08.30** |
| Подготовка к завтраку, завтрак, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **08.06-08.26** | **08.18-08.44** | **08.34-09.00** | **08.30-08.48** |
|  Самостоятельная деятельность | **08.26-09.00** | **08.44-09.00** |  | **08.48-09.00** |
| Непосредственно образовательная деятельность | **09.00-10.05** | **09.00-10.05** | **09.00-10.40** | **09.00-10.25** |
| Самостоятельная деятельность, игры |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **10.05-11.30** | **10.05-11.30** | **10.40-12.00** | **10.25-12.05** |
| Возвращение с прогулки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **11.30.-11.40** | **11.30.-11.40** | **12.00-12.10** | **12.05-12.15** |
| **Длительность 1 -й прогулки** | **85** | **85** | **80** | **100** |
| Подготовка к обеду, обед, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **11.40-12.20** | **11.40-12.20** | **12.10-12.40** | **12.15-12.50** |
| Подготовка ко сну, сон, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **12.20-15.00** | **12.20-15.00** | **12.40-15.00** | **12.50-15.00** |
| **Дневной сон** | **2часа40мин** | **2часа40мин** | **2часа20мин** | **2часа10 мин** |
| Подъем; водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **15.00-15.15** | **15.00-15.15** | **15.00-15.15** | **15.00-15.15** |
| Подготовка к полднику, полдник, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **15.15-15.25** | **15.15-15.25** | **15.15-15.25** | **15.15-15.25** |
| Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к нодНепосредственно образовательная деятельность | **15.25-16.00** | **15.25-16.00** | **15.25-16.00** | **15.25-15.50** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов |  |  | **16.00-16.50** | **16.35-17.35** |
| **16.00-17.00** | **16.00-17.00** | **16.50-17.20** | **15.50-16.25** |
| Возвращение с прогулки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **17.00-17.10** | **17.00-17.10** | **17.20-17.30** | **16.25-16.35** |
| **Длительность 2-й прогулки** | **60** | **60** | **30** | **35** |
| Подготовка к ужину, ужин, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **17.10-17.35** | **17.10-17.35** | **17.30-17.50** | **17.35-17.50** |
| Самостоятельная деятельность, ЧХЛ | **17.35-18.00** | **17.35-18.00** | **-** | **-** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, уход домой | **18.00-19.00** | **18.00-19.00** | **17.50-19.00** | **17.50-19.00** |
| **Длительность 3 –й прогулки** | **60** | **60** | **70** | **70** |
| **Общая продолжительность**  **прогулки (в минутах)** | **205** | **205** | **180** | **205** |
| **Самостоятельная деятельность в режиме дня** | **214** | **194** | **197** | **197** |
| **Режим дня составлен в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13** |

**Режим дня
для плохой погоды
 (холодный период)**

**2016 -2017 гг.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 младшая группа2 – 3 года** | **2 младшая группа3 – 4 года** | **Средняягруппа4 – 5 лет** | **Старшаягруппа5 – 6 лет** |
| Прием, осмотр, самостоятельная деятельность | **07.00-08.00** | **07.00-08.18** | **07.00-08.32** | **07.00-08.20** |
| Утренняя гимнастика | **08.00-08.06** | **08.12-08.18** | **08.26-08.34** | **08.20-08.30** |
| Подготовка к завтраку, завтрак, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **08.06-08.26** | **08.18-08.44** | **08.34-09.00** | **08.30-08.48** |
| Самостоятельная деятельность | **08.26-09.00** | **08.44-09.00** |  | **08.48-09.00** |
| Непосредственно образовательная деятельность | **09.00-10.05** | **09.00-10.05** | **09.00-10.40** | **09.00-10.25** |
| Самостоятельная деятельность, игры |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **10.05-11.30** | **10.05-11.30** | **10.40-12.00** | **10.25-12.05** |
| **При температуре воздуха ниже минус 15 °C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. В оставшееся время проводятся тематические мероприятия цикла (музыкально - театрализованные,спортивные развлечения, выставки, творческая деятельность и т.д.)** |
| Возвращение с прогулки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **11.30.-11.40** | **11.30.-11.40** | **12.00-12.10** | **12.05-12.15** |
| **Длительность 1 -й прогулки** | **85** | **85** | **80** | **100** |
| Подготовка к обеду, обед, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **11.40-12.20** | **11.40-12.20** | **12.10-12.40** | **12.15-12.50** |
| Подготовка ко сну, сон, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **12.20-15.00** | **12.20-15.00** | **12.40-15.00** | **12.50-15.00** |
| **Дневной сон** | **2часа40мин** | **2часа40мин** | **2часа20мин** | **2часа10 мин** |
| Подъем; водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **15.00-15.15** | **15.00-15.15** | **15.00-15.15** | **15.00-15.15** |
| Подготовка к полднику, полдник, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **15.15-15.25** | **15.15-15.25** | **15.15-15.25** | **15.15-15.25** |
| Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к нодНепосредственно образовательная деятельность | **15.25-16.00** | **15.25-16.00** | **15.25-16.00** | **15.25-15.50** |
|  |  | **16.00-16.50** | **16.35-17.35** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **16.00-17.00** | **16.00-17.00** | **16.50-17.20** | **15.50-16.25** |
| **При температуре воздуха ниже минус 15 °C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. В оставшееся время проводятся тематические мероприятия эстетического и оздоровительного цикла (музыкально - театрализованные, спортивные развлечения, выставки, творческая деятельность и т.д.)** |
| Возвращение с прогулки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **17.00-17.10** | **17.00-17.10** | **17.20-17.30** | **16.25-16.35** |
| **Длительность 2-й прогулки** | **60** | **60** | **30** | **35** |
| Подготовка к ужину, ужин, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **17.10-17.35** | **17.10-17.35** | **17.30-17.50** | **17.35-17.50** |
| Самостоятельная деятельность, ЧХЛ | **17.35-18.00** | **17.35-18.00** | **-** | **-** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, уход домой | **18.00-19.00** | **18.00-19.00** | **17.50-19.00** | **17.50-19.00** |
| **При температуре воздуха ниже минус 15 °C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. В оставшееся время организуется самостоятельная деятельность детей, игры.** |
| **Длительность3 –й прогулки** | **60** | **60** | **70** | **70** |
| **Общая продолжительность**  **прогулки (в минутах)** | **205** | **205** | **180** | **205** |
| **Самостоятельная деятельность в режиме дня** | **214** | **194** | **197** | **197** |
| **Режим дня составлен в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13** |

**Режим на период карантина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 младшая группа2 – 3 года** | **2 младшая группа3 – 4 года** | **Средняягруппа4 – 5 лет** | **Старшаягруппа5 – 6 лет** |
| Прием, осмотр, самостоятельная деятельность | **07.00-08.00** | **07.00-08.18** | **07.00-08.32** | **07.00-08.20** |
| Утренняя гимнастика (проводится в групповой комнате воспитателем) | **08.00-08.06** | **08.12-08.18** | **08.26-08.34** | **08.20-08.30** |
| Подготовка к завтраку, завтрак, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **08.06-08.26** | **08.18-08.44** | **08.34-09.00** | **08.30-08.48** |
| Самостоятельная деятельность | **08.26-09.00** | **08.44-09.00** |  | **08.48-09.00** |
| Непосредственно образовательная деятельность (проводится в групповой комнате воспитателем) | **09.00-10.05** | **09.00-10.05** | **09.00-10.40** | **09.00-10.25** |
| Самостоятельная деятельность, игры |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **10.05-11.30** | **10.05-11.30** | **10.40-12.00** | **10.25-12.05** |
| Возвращение с прогулки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **11.30.-11.40** | **11.30.-11.40** | **12.00-12.10** | **12.05-12.15** |
| **Длительность 1 -й прогулки** | **85** | **85** | **80** | **100** |
| Подготовка к обеду, обед, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **11.40-12.20** | **11.40-12.20** | **12.10-12.40** | **12.15-12.50** |
| Подготовка ко сну, сон, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **12.20-15.00** | **12.20-15.00** | **12.40-15.00** | **12.50-15.00** |
| **Дневной сон** | **2часа40мин** | **2часа40мин** | **2часа20мин** | **2часа10 мин** |
| Подъем; водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **15.00-15.15** | **15.00-15.15** | **15.00-15.15** | **15.00-15.15** |
| Подготовка к полднику, полдник, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **15.15-15.25** | **15.15-15.25** | **15.15-15.25** | **15.15-15.25** |
| Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к НОДНепосредственно образовательная деятельность (проводится в групповой комнате воспитателем) | **15.25-16.00** | **15.25-16.00** | **15.25-16.00** | **15.25-15.50** |
|  |  | **16.00-17.00** | **16.35-17.35** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **16.00-17.00** | **16.00-17.00** | **16.50-17.20** | **15.50-16.25** |
| Возвращение с прогулки, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **17.00-17.10** | **17.00-17.10** | **17.20-17.30** | **16.25-16.35** |
| **Длительность 2-й прогулки** | **60** | **60** | **30** | **35** |
| Подготовка к ужину, ужин, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | **17.10-17.35** | **17.10-17.35** | **17.30-17.50** | **17.35-17.50** |
| Самостоятельная деятельность, ЧХЛ | **17.35-18.00** | **17.35-18.00** | **-** | **-** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, уход домой | **18.00-19.00** | **18.00-19.00** | **17.50-19.00** | **17.50-19.00** |
| **Длительность 3 –й прогулки** | **60** | **60** | **70** | **70** |
| **Общая продолжительность**  **прогулки (в минутах)** | **205** | **205** | **180** | **205** |
| **Самостоятельная деятельность в режиме дня** | **214** | **194** | **197** | **197** |
| **Режим дня составлен в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13** |

**Режим дня
 летне-оздоровительный период**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимные процессы** | **1 младшая группа2 – 3 года** | **2 младшая группа3 – 4 года** | **Средняягруппа4 – 5 лет** | **Старшаягруппа5 – 6 лет** |
| Прием, осмотр, самостоятельная деятельность  | **7.00 - 7.55** | **7. 00 – 8. 00** | **7.00 – 8.08** | **7.00 - 8.08** |
| Утренняя гимнастика | **7. 55 - 8. 00** | **8. 00 – 8. 06** | **8.08 – 8.16** | **8.08 - 8.18** |
| Подготовка к завтраку, завтрак  | **8. 00 - 8. 30** | **8. 06 - 8. 35** | **8.16 – 8. 40** | **8.18 - 8.40** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, организационные мероприятия с детьми | **8. 30–9. 00** | **8. 35 – 9. 00** | **8.40 – 9.00** | **8.40 – 9.00** |
| Игровые занятия | **9.00-9.30****Адаптационные игры** | **9. 00 – 9.30** | **9.00 – 9.40** | **9.00 – 9.50** |
| Самостоятельная игровая деятельность | **9. 30 - 9. 55** | **9. 30 – 9. 55** | **9.40 – 10.00** | **9.50 – 10.00** |
| Совместная деятельность (развлечения, досуги, праздники на участке) | **10. 00 – 10. 15** | **10.00 -10.20** | **10.05 –10.30** | **10.05 –10.35** |
| Игры, наблюдения, труд, воздушные, солнечные ванны | **10. 15 – 10. 30** | **10.20 -10.50** | **10.30 –11.00** | **10.35 -11.05** |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры | **10.30 – 11. 00** | **10.50 -11.10** | **11.00-11.20** | **11.05- 11.25** |
| Подготовка к обеду, обед  | **11. 00 –11. 30** | **11.10 -11.40** | **11.20-11.50** | **11.25 -11.50** |
| Подготовка ко сну, дневной сон | **11.3015.00** | **11.40–15.00** | **11.50-15.00** | **11.50 -15.00** |
| Постепенный подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна | **15.00 - 15.30** | **15.00 -15.30** | **15.00 –15.30** | **15.00 -15.30** |
| Подготовка к полднику, полдник | **15.30– 15.45** | **15.30 -15.45** | **15.30-15.40** | **15.30- 15.40** |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку | **15. 45 – 16. 05** | **15.45 -16.00** | **15.40-16.00** | **15.40 -16.00** |
| Прогулка | **16.05 – 16. 50** | **16.00 -17.00** | **16.00-17.00** | **16.00 -17.10** |
| Возвращение с прогулки | **16. 50 – 17. 00** | **17.00 –7.10** | **17.00-17.10** | **17.10 -17.20** |
| Подготовка к ужину, ужин  | **17. 00 - 17. 20** | **17. 10 – 17. 30** | **17.10-17.30** | **17.20 – 17.40** |
| Самостоятельная деятельность, ЧХЛ | **17. 20 – 17. 45** | **17. 30 – 17. 45** | **17. 30-17.50** | **17.40-18.00** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой | **17.45-19.00** | **17. 45 – 19. 00** | **17.50-19.00** | **18.00-19.00** |