

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00db116d8cb7485aa11c653f1043b7ecfd
Владелец: Калинина Ирина Васильевна
Дата подписи: 17.07.24 12:59
Действителен: с 2024-07-04 до 2025-09-27


Утверждаю
Директор ГБОУ РК «Феодосийская
санаторная школа-интернат»
И.В.Калинина

План-сетка
мероприятий детского оздоровительного лагеря «Радуга»
на период 2 смены
с 17.07.2024 по 06.08.2024

День недели: среда	День 1 17 июля 2024	
Тема дня	Время	Содержание дня
Знакомства 	8:00	Подъем
	8:15	Совещание педагогов по координации работы на день.
	8:30	Встреча детей в лагере. «Солнышко встаёт - спать ребятам не даёт»
	9:15-10:00	Завтрак: «Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»
	10:00-10:40	Тренинг «Знакомство». Беседа «Я и мои друзья»
	10:40-11:15	Минутка безопасности. Инструктаж по технике безопасности на воде, на дороге, правилам поведения в лагере.
	11:15-12:30	Операция «Уют». Выбор названия отрядов, девиза. Оформление отрядных уголков.
	13:00-14:00	Обед: «Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»
	14:00-15:30	Тихий час.
	15:30-16:00	Полдник.
	16:00-18:00	Внутриотрядные мероприятия (подготовка к открытию лагеря, разучивание лагерной песни).
	18:00- 19.00	Свободное время.
	19.00	Ужин
20.00	Праздничная дискотека . «Танцы со звездами»	
21.30	Второй ужин	
	22.00	Подготовка ко сну. Сон.


День
недели:
четверг

День 2
18 июля 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
<p>Радуга собирает друзей!</p> 	8:00	Подъем. Утренние процедуры.
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	8.15	Зарядка: <i>«Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»</i>
	8:30	Уборка комнат.
	9.00	Завтрак: <i>«Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»</i>
	10:00-10:30	Конкурс рисунков на асфальте <i>«Здравствуй, лето!»</i> (1-4 отряд)
	11:15-11:30	Минутка безопасности. Инструктаж по технике безопасности при проведении массовых мероприятий (концертов, конкурсов, квестов и др.)
	12:00-13:00	Подготовка к танцевальному флешмобу <i>«Иду по радуге!»</i>
	13:00-13:30	Свободное время
	13:30	Обед: <i>«Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»</i>
	14:00-15:30	Тихий час.
	15.30	Полдник
	16.00-18:00	Подготовка к празднику открытия лагеря (разучивание девиза, отрядной песни).
	18.00-19.00	Свободное время
	19.00	Ужин.
	19.30	Торжественное открытие лагеря <i>«Радуга собирает друзе!»</i>
20.00 – 21.30	<i>Дискотека «В стиле диско»</i>	
22.00	<i>Подготовка ко сну.</i>	

День
недел
и:
пятни
ца

День 3
19 июля 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
<p>Мир в руках детей</p> 	8:00	Подъем. Гигиенические процедуры.
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	8:15	Зарядка: <i>«Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»</i>
	8:30	Уборка комнат.
	8.45-9.00	Завтрак: <i>«Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»</i>
	10.00	Спектакль «Школа хороших манер» (1,2 отряды) городской ДК Квест- игра по технике безопасности «Знать, уметь, чтобы выжить!» (3,4 отряды)
	13.00- 13.30	Свободное время
	13.30	Обед: <i>«Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»</i>
	14:00-15:30	Тихий час
	15:00-18:00	Купание на море. Минутка безопасности. Инструктаж по технике безопасности на воде (3,4 отряды) Экскурсия по городу (1,2 отряд)
	18:00-19:00	Свободное время
	19.30 – 21.00	Дискотека
22.00	Подготовка ко сну. Сон.	

День
недели:
суббота

День 4
20 июля 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
<p>Дружба</p> 	8:00	Подъем. Гигиенические процедуры.
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	8:15	Зарядка: «Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»
	8:30	Уборка комнат
	9:00	Завтрак: «Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»
	10.00	Тренинг «Смехотерапия» Елена Тищенко (3,4 отряд)
	10:00-10.15	Минутка здоровья. Игра «В здоровом теле – здоровый дух»(беседа об оказании первой помощи при тепловом ударе) – воспитатели отрядов.
	12.30 – 13.30	Турнир по шашкам и шахматам к Международному дню шахмат (1-4 отряды)
	13:30- 14.00	Обед: «Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»
	14:00-15:00	Тихий час.
	15:00 – 18.00	Купание на море. Инструктаж по технике безопасности на воде. (3-4 отряды).
	18.00	Сказка- мюзикл-фэнтези «Красная шапочка» ДК (1-4 отряды)
	19.00	Ужин
19.30 – 21.00	Дискотека «В стиле 80 -х»	
22.00	Подготовка ко сну.	

День
недели:
воскрес
енье

День 5
21 июля 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
Безопасная дорога 	8:00	Подъем. Гигиенические процедуры
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	8:15	Зарядка: «Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»
	8:30-9:00	Уборка комнат
	9:00	Завтрак: «Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»
	9.15- 9.30	Беседа по ПДД.
	10.00- 10.45	Тренинг «Смехотерапия» Елена Тищенко (1,2 отряд)
	11.00	Конкурсно – развлекательная программа «В гостях у сказки» (1,2 отряды) Экскурсия в картинную галерею им. Айвазовского (3,4 отряд)
	13.00 -13.30	Свободное время
	13.30	Обед: «Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»
	14.00 – 15.30	Тихий час
	15.00 – 18.00	Купание на море. Инструктаж по технике безопасности на воде. (3,4 отряды)
	15.30	Полдник
	16.00 – 18.00	Творческий конкурс рисунка «Берегись автомобиля» (3,4 отряд) Купание на море (1,2 отряд)
18:00-19:00	Свободное время.	
19.00	Ужин	
20.00-21.30	Конкурсно – развлекательная дискотека «В ритме танца»	
22.00	Подготовка ко сну.	


День
недели:
понедель
ник

День 6
22 июля 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
<p>День Первых</p> 	8:00	Подъем. Гигиенические процедуры.
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	8:15	Зарядка с чемпионом.
	8:30-9:00	Уборка комнат
	09.00	Завтрак: <i>«Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»</i>
	9.00 – 9.30	Минутка безопасности. Инструктаж по действию воспитанников пришкольного лагеря при угрозе или возникновении ЧС.
	10.00	Экскурсия в музей древности (1,2отряд)
	9.30 – 10.30	Квест Движения Первых «Беговой квест» (3,4 отряд)
	13.00 – 13.30	Свободное время
	13.30	Обед: <i>«Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»</i>
	14:00-15.30	Тихий час
	15.00-18.00	Купание на море. Инструктаж по технике безопасности на воде. (3,4 отряды). Просмотр фильма – сказки «Варвара краса - длинная коса»(1,2 отряд)
	19.00	Ужин
	19.30	Дискотека. Конкурс на лучший флешмоб.
22.00	Подготовка ко сну.	

День
недели:
вторни
к

День 7
23 июля 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
<p>День театрального мастерства</p> 	8:00	Подъем. Гигиенические процедуры
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	08.15	Зарядка: «Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»
	08:30	Уборка комнат
	09.00	Завтрак: «Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»
	09.00 – 12.30	Купание на море. Инструктаж по технике безопасности на воде. (3,4 отряд)
	09:00-10:15	Минутка здоровья «Витамины» (беседа о пользе витаминов и их содержании в различных продуктах).
	10:00	Детская программа «Театр волшебная сказка» (мастер – класс актерского мастерства) -1, 2 отряд
	13.00 – 13.30	Свободное время
	13:30	Обед: «Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»
	14:00-15:30	Тихий час
	15.30	Полдник
	15.00 – 18.00	Купание на море. Инструктаж по технике безопасности на воде. (1,2отряд)
	16.00 – 18.00	Спортивные соревнования по футболу (3-4 отряд)
	18.00 – 19.00	Свободное время
	19.00	Ужин
	20.00 – 21.30	Дискотека
	22.00	Подготовка ко сну

День
недели:
среда

День 8
24 июля 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
<p>День Орлят</p> 	8:00	Подъем. Гигиенические процедуры
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	08.15	Зарядка: «Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»
	08:30	Уборка комнат
	09.00	Завтрак: «Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»
	09.00 – 11.30	Экскурсия в музей древности (3,4 отряд) Купание на море. Инструктаж по технике безопасности на воде. (3,4 отряд)
	09:00-10:15	Минутка здоровья
	10:15-11:00	Квест – игра «Орлята России в поисках лета» (1.2отряды) Экскурсия в школьный музей « Забытыми страницами...» (1,2 отряды)
	13.00 – 13.30	Свободное время
	13:30	Обед: «Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»
	14:00-15:30	Тихий час
	15.30	Полдник
	15.00 – 18.00	Купание на море. Инструктаж по технике безопасности на воде. (1,2отряды)
	16.00 – 18.00	Подготовка к конкурсу – показу « Модный приговор»
	18.00 – 19.00	Свободное время
19.00	Ужин	
	20.00 – 21.30	Дискотека «В ритме лета!»
	22.00	Подготовка ко сну

День
недели:
четверг

День 9
25 июля 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
<p>День Этики и эстетики</p> 	8:00	Подъем. Гигиенические процедуры
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	08.15	Зарядка: «Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»
	08:30	Уборка комнат
	09.00	Завтрак: «Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»
	10.00 – 12.30	Конкурсно – развлекательное шоу «Бенифис Бабы Яги» (1-4 отряды)
	09:00	Минутка здоровья . правила поведения в лесу, первая помощь при укусах.
	13.00 – 13.30	Свободное время
	13:30	Обед: «Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»
	14:00-15:30	Тихий час
	15.30	Полдник
	15.00 – 18.00	Купание на море. Инструктаж по технике безопасности на воде. (3,4отряды)
	16.00 – 18.00	Мастер – класс с декоративно – прикладного искусства «На морском дне» (1,2 отряды) Мастер – класс по эстраднему танцу (1 ,2 отряд)
	18.00 – 19.00	Свободное время
19.00	Ужин	
	20.00 – 21.30	Дискотека
	22.00	Подготовка ко сну

День
недели:
пятниц
а

День 10
26 июля 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
День моды 	8:00	Подъем. Гигиенические процедуры
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	08.15	Зарядка: <i>«Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»</i>
	08:30	<i>Тренировочная эвакуация в случае взрывного устройства на территории лагеря.</i>
	09.00	Завтрак: <i>«Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»</i>
	10.00 – 12.00	Экскурсия в картинную галерею им. Айвазовского (3,4 отряд) Просмотр кинофильма «Артек» (1,2 отряд) ДК
	13.00 – 13.30	Свободное время
	13:30	Обед: <i>«Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»</i>
	14:00-15:30	Тихий час
	15.30	Полдник
	16.00 – 18.00	Подготовка к показу мод «Модный приговор»
	18.00 – 19.00	Свободное время
	19.00	Ужин
	20.00 – 21.30	Конкурсная программа «Модный приговор» Дискотека
	22.00	Подготовка ко сну

День
недели:
суббота

День 11
27 июля 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
<p>День спорта и туризма</p> 	8:00	Подъем. Гигиенические процедуры
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	08.15	Зарядка: <i>«Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»</i>
	08:30	Уборка комнат
	09.00	Завтрак: <i>«Каша, чай, кусочек сыра – вкусно, сыто и красиво.»</i>
	09.30 – 12.00	Спортивная эстафета «Установи свой рекорд» (1,2 отряд) Купание в море (3,4 отряд). Экскурсия по городу.
	13.00 – 13.30	Свободное время
	13:30	Обед: <i>«Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»</i>
	14:00-15:30	Тихий час
	15.30	Полдник
	16.00 – 18.00	Купание на море (1,2 отряд) Мастер – класс по спортивному туризму (3,4 отряд) Экскурсия в школьный музей «Дорогами войны» (3,4 отряд)
	18.00 – 19.00	Свободное время
	19.00	Ужин
		20.00 – 21.30
	22.00	Подготовка ко сну

День
недели:
воскрес
енье

День 12
28 июля 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
День театра 	8:00	Подъем. Гигиенические процедуры
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	08.15	Зарядка: <i>«Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»</i>
	08:30	<i>Уборка комнат</i>
	09.00	Завтрак: <i>«Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»</i>
	09.30 – 12.00	Купание в море (1,2 отряды) Мастер – класс ДПИ (рисунок пакетом – панно) (3-4 отряд) Мастер – класс по теквандо (3,4 отряд)
	13.00 – 13.30	Свободное время
	13:30	Обед: <i>«Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»</i>
	14:00-15:30	Тихий час
	15.30	Полдник
	16.00 – 18.00	Просмотр фильма «Мы из будущего» (1,2 отряд) Водевиль «Беда от нежного сердца» (3,4отряд) ДК
	18.00 – 19.00	Свободное время
	19.00	Ужин
	20.00 – 21.30	Конкурс причесок «О моде в волосах»
	22.00	Подготовка ко сну

День
недели:
понедель
ник

День 13
29 июля 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
<p>День спорта и здоровья</p> 	8:00	Подъем. Гигиенические процедуры
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	08.15	Зарядка: <i>«Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»</i>
	08:30	Уборка комнат
	09.00	Завтрак: <i>«Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»</i>
	09.30 – 12.00	Спортивные соревнования по баскетболу (3,4 отряды) Мастер – класс по теквандо Мастер –класс по эстраднему танцу
	13.00 – 13.30	Свободное время
	13:30	Обед: <i>«Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»</i>
	14:00-15:30	Тихий час
	15.30	Полдник
	16.00 – 17.00	Свободное время
	18.00	Соревнование по футболу (1,2отряды)
	19.00	Ужин
	20.00 – 21.30	Дискотека
	22.00	Подготовка ко сну

День
недели:
вторни
к

День 14
30 июля 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
<p>День флота</p> 	8:00	Подъем. Гигиенические процедуры
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	08.15	Зарядка: «Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»
	08:30	Уборка комнат
	09.00	Завтрак: «Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»
	10.00	Мастер – класс по ИЗО (3,4 отряд)
	11.30	Квестовая программа «Свистать всех наверх» (1-4 отряд) ко Дню военно – морского флота
	13.00 – 13.30	Свободное время
	13:30	Обед: «Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»
	14:00-15:30	Тихий час
	15.30	Полдник
	16.00 – 18.00 18 - 30	Купание в море (3, 4 отряд) Конкурс рисунка «Нарисую море, чайку и голубой прибой» (1-4 отряд) ко Дню военно – морского флота.
	18.00 – 19.00	Свободное время
	19.00	Ужин
20.00 – 21.30	Дискотека.	
22.00	Подготовка ко сну	

День
недели:
среда

День 15
31 июля 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
<p>День кино</p> 	8:00	Подъем. Гигиенические процедуры
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	08.15	Зарядка: <i>«Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»</i>
	08:30	<i>Уборка комнат</i>
	09.00	Завтрак: <i>«Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»</i>
	09.30 – 12.00	Просмотр фильма «Орленок» ДК (1-4 отряд)
	13.00 – 13.30	Свободное время
	13:30	Обед: <i>«Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»</i>
	14:00-15:30	Тихий час
	15.30	Полдник
	16.00 – 18.00	Спортивная эстафета «Веселые и спортивные» (1-4 отряд) Просмотр сказки « Буратино» (1, 2 отряд)
	18.00 – 19.00	Свободное время
	19.00	Ужин
	20.00 – 21.30	Дискотека
	22.00	Подготовка ко сну

День
недели:
четверг

День 16
01 августа 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
<p>День именинника</p> 	8:00	Подъем. Гигиенические процедуры
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	08.15	Зарядка: «Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»
	08:30	Уборка комнат
	09.00	Завтрак: «Каша, чай, кусочек сыра – вкусно, сыто и красиво.»
	09.30 – 12.00	Купание на море (3 , 4 отряд) Конкурсно – развлекательная программа « Караоке в лагере» (1, 2 отряд)
	13.00 – 13.30	Свободное время
	13:30	Обед: «Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»
	14:00-15:30	Тихий час
	15.30	Полдник
	16.00 – 18.00	Тренировочная эвакуация в бомбоубежище Подготовка к конкурсу талантов. Купание в море (1, 2 отряд)
	18.00 – 19.00	Свободное время
	19.00	Ужин Праздник День именинника (1- 4 отряды)
	20.00 – 21.30	Дискотека
22.00	Подготовка ко сну	

День
недели:
пятниц
а

День 17
02 августа 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
День танца 	8:00	Подъем. Гигиенические процедуры
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	08.15	Зарядка: <i>«Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»</i>
	08:30	<i>Уборка комнат</i>
	09.00	Завтрак: <i>«Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»</i>
	09.30 – 12.00	Феодосийский ДК. Концерт хореографической студии «Фантазия» (1- 4 отряд)
	13.00 – 13.30	Свободное время
	13:30	Обед: <i>«Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»</i>
	14:00-15:30	Тихий час
	15.30	Полдник
	16.00 – 18.00	Купание в море (3, 4 отряд) Просмотр сказки « По щучьему велению» (1,2 отряд)
	18.00 – 19.00	Свободное время
	19.00	Ужин
	20.00 – 21.30	Дискотека
	22.00	Подготовка ко сну

День
недели:
суббота

День 18
03 августа 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
<p>День искусства</p> 	8:00	Подъем. Гигиенические процедуры
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	08.15	Зарядка: «Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»
	08:30	Уборка комнат
	09.00	Завтрак: «Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»
	10.00- 12.00	Подготовка отрядов к закрытию лагерной смены.(изготовление поздравительных открыток, медалей, розучивание флешмобов). Конкурс рисунков на асфальте « Портрет друзей»
	13.00 – 13.30	Свободное время
	13:30	Обед: «Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»
	14:00-15:30	Тихий час
	15.30	Полдник
	18.00	Просмотр спектакля « Поллиана» ДК (1-4 отряды)
	18.00 – 19.00	Свободное время
	19.00	Ужин
	20.00 – 21.30	Дискотека
	22.00	Подготовка ко сну

День
недели:
воскрес
енье

День 19
04 августа 2024

Тема дня	Время	Содержание дня
<p>День спорта</p> 	8:00	Подъем. Гигиенические процедуры
	8:05	Совещание педагогов по координации работы на день.
	08.15	Зарядка: <i>«Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»</i>
	08:30	<i>Уборка комнат</i>
	09:00	Завтрак: <i>«Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»</i>
	09.30 – 12.00	Мастер –класс по теквандо (1-4 отряды) Спортивные соревнования по настольному теннису. (1- 4 отряд)
	13.00 – 13.30	Свободное время
	13:30	Обед: <i>«Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»</i>
	14:00-15:30	Тихий час
	15.30	Полдник
	16.00 – 18.00	Соревнования по волейболу (3,4 отряд)
	18.00 – 19.00	Свободное время
	19.00	Ужин
	20.00 – 21.30	Дискотека
	22.00	Подготовка ко сну

<p>День недели: понедельник</p>	<p>День 20 05 августа 2024</p>	
<p>Тема дня</p>	<p>Время</p>	<p>Содержание дня</p>
<p>День закрытия лагерно смены</p> 	<p>8:00 8:05 08.15 08:30 09.00 10.00- 12.00 13.00 – 13.30 13:30 14:00-15:30 15.30 18.00 18.00 – 19.00 19.00</p>	<p>Подъем. Гигиенические процедуры Совещание педагогов по координации работы на день. Зарядка: <i>«Мы рады вам! Чтобы быть весь день в порядке, надо делать всем зарядку!»</i> <i>Уборка комнат</i> Завтрак: <i>«Каша, чай, кусочек сыра –вкусно, сыто и красиво.»</i> Разучивание флешмобов, отрядные песни, презентация отряда. Свободное время Обед: <i>«Нас столовая зовёт, суп отличный и компот.»</i> Тихий час Полдник Праздник закрытия лагерной смены <i>«Расстаемся друзья!»</i> Свободное время Ужин</p>
	<p>20.00 – 21.30</p>	<p>Дискотека</p>
	<p>22.00</p>	<p>Подготовка ко сну</p>