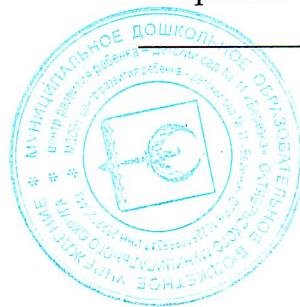


Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 11 «Берёзка»
Октябрьского муниципального округа

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол № 1
от 25.08.2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ ЦРР д/с № 11
«Берёзка» 
Семенова Е.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по преодолению тревожности и страхов

Направленность программы: психопрофилактическая, коррекционно-развивающая

Целевая группа: дети «группы риска»

Возрастная группа: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
педагог-психолог Фоминова М.Н..

пгт Липовцы 2025 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.....	3
1.1.2. Принципы формирования Программы	3
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	4
1.2. Планируемые результаты реализации Программы	4
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Календарно-тематическое планирование	5
2.2. Содержание Программы	6
2.3. Контроль освоения детьми Программы	11
2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	11
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	13
3.2. Учебно-методическое обеспечение Программы	13
3.3. Организация коррекционно-развивающей и (или) психопрофилактической работы	14

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по преодолению тревожности и страхов разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МДОБУ д/с №11 «Берёзка» и направлена на работу с целевой группой: дети «группы риска», а именно:

- дети с эмоциональными проблемами (тревожность, страхи);
- дети с проблемами общения (стеснительность, замкнутость, неуверенность);
- дети с заниженной самооценкой.

Также в группу включаются дети (1-2 чел.), которые не нуждаются в коррекции страхов, но которые могут положительно влиять на группу (артистичные дети, активные).

Программа носит коррекционно-развивающий и психопрофилактический характер и ориентирована на детей 5-7 лет.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель: коррекция личностных особенностей детей (замкнутость, робость, неуверенность); снижение уровня тревожности; снятие существующих страхов.

Задачи:

- Формировать позитивное отношение к своему «Я».
- Способствовать повышению самооценки.
- Укреплять у ребёнка уверенность в себе и своих силах.
- Снизить уровень тревожности.
- Создать условия для отреагирования негативного опыта и освобождения от последствий травмирующих событий.
- Открыть у ребёнка собственных резервов для преодоления и устранения тревожности, замкнутости.
- Помочь в проживании страхов.
- Снизить психологическое напряжение.
- Способствовать развитию коммуникативных навыков.

1.1.2. Принципы формирования Программы

- Принцип единства диагностики и коррекции;
- Принцип комплексности при организации психолого-педагогического сопровождения;
- Принцип интеграции усилий ближайшего социального окружения (включение родителей в образовательный процесс);
- Сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости, т.е. соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;

- Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.
- Учёт принципов коррекционно-развивающей работы: безусловное принятие ребенка; демократизм в общении взрослого и ребенка, соблюдение равноправия на фоне общего безусловного принятия; поощрение (и проявление этого психологического поощрения) достижений ребенка в плане обретения творческой самостоятельности и продуктивности; символическое отреагирования детских проблем, вызывающих тревогу и страхи, и превращение их в объект творческой проработки.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики Индивидуальные особенности воспитанников, нуждающихся в коррекционно-развивающей работе по результатам диагностики

В период с 04.09.2025 по 15.09.2025 было проведено анкетирование среди педагогов. По итогам анкетирования были определены дети старших и подготовительных групп, по мнению педагогов, с повышенным уровнем тревожности в количестве 11 человек. С этими детьми в период с 18.09.2025 по 22.09.2025 была проведена углубленная диагностика и наблюдение. Результаты, проведённых диагностических мероприятий показали:

- Дети имеют уровень тревожности.
- Дети имеют заниженную самооценку.
- Дети зажаты на занятиях, проявляют чрезмерное беспокойство.
- Дети постоянно ищут поощрения и одобрения со стороны взрослых. Это проявляется на занятиях и свободной игровой деятельности.

1.2. Планируемые результаты реализации Программы

По итогам реализации программы у детей наблюдается:

- снижение уровня тревожности;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- уменьшение количества страхов;
- повышение уверенности в себе и своих силах;
- повышение самооценки;
- овладение детьми разнообразными средствами общения и способами конструктивного взаимодействия со взрослыми и детьми;
- дети чаще выражают положительные эмоции;
- дети легче адаптируются в коллективе, обществе.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Календарно-тематическое планирование

Месяц	Неделя	№ занятия	Наименование темы	Кол-во занятий
Групповая работа				
Сентябрь	1-я неделя	<i>Первичная диагностика.</i>		
	2-я неделя			
	3-я неделя			
	4-я неделя			
Раздел № 1. «Создание доверительных отношений в группе»				
Октябрь	1-я неделя	Занятие № 1	Давайте познакомимся.	1
	2-я неделя	Занятие № 2	Тайна моего «Я».	1
	3-я неделя	Занятие № 3	Что тебе нравится в себе?	1
	4-я неделя	Занятие № 4	Как мы справляемся с трудностями?	1
Раздел № 2. «Подготовка к разговору о себе и о своих чувствах»				
Ноябрь	1-я неделя	Занятие № 5	Какими бывают чувства?	1
	2-я неделя	Занятие № 6	Радость и грусть.	1
	3-я неделя	Занятие № 7	Злость.	1
	4-я неделя	Занятие № 8	Удивительные превращения.	1
Раздел № 3. «Коррекция страхов»				
Декабрь	1-я неделя	Занятие № 9	Страх.	1
	2-я неделя	Занятие № 10	Страхи в домиках.	1
	3-я неделя	Занятие № 11	Мне страшно.	1
	4-я неделя	<i>Новогодний утренник.</i>		
Январь	1-я неделя	<i>Каникулы</i>		
	2-я неделя	Занятие № 12	Пластилиновый страх	1
	3-я неделя	Занятие № 13	Испугай Страшилку.	1
	4-я неделя	Занятие № 14	Смелое поведение.	1
Февраль	1-я неделя	Занятие № 15	Когда я был смелым.	1
	Раздел № 4. Рефлексия.			
	2-я неделя	Занятие № 16	Пришло время прощаться.	1
	3-я неделя	<i>Итоговая диагностика.</i>		
				ИТОГО: 16

2.2. Содержание Программы

Наименование темы	Задачи	Содержание	Источник
Занятие № 1. «Давайте познакомимся».	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить участников друг с другом. • Способствовать сплочению группы. • Создавать доброжелательную атмосферу на занятии. • Способствовать адаптации детей в группе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Улыбка». 2. Упражнение «Меня зовут ...» 3. Игра «Почта» 4. Игра «Это про меня» 5. Задание «Наш дом» 6. Игра «До свидания» 	Приложение к рабочей программе «Конспекты занятий».
Занятие № 2. «Тайна моего «Я»».	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать сплочению группы. • Создавать условия для снятия эмоционального напряжения. • Создавать доброжелательную атмосферу на занятии. • Формировать позитивное отношение к своему «Я». • Повышать самооценку и укреплять личностную идентичность. • Развивать интерес к себе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Улыба» 2. Упражнение «Тик-так» 3. Игра «Узнай себя» 4. Релаксационное упражнение «Волшебные цветы» 5. Упражнение «Мой цветок» 6. Игра «До свидания» 	Приложение к рабочей программе «Конспекты занятий».
Занятие № 3. «Что тебе нравится в себе?»	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать интерес к себе. • Способствовать снижению психологического напряжения. • Формировать позитивное отношение к своему «Я». • Повышать самооценку и укреплять личностную идентичность. • Способствовать осознанию ребёнком своих положительных качеств. • Способствовать открытию собственных резервов для преодоления или устранения тревожности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Улыбка» 2. Игра «Конкурс хвастунов» 3. Игра «Кошечка» 4. Игра «Подарок» 5. Релаксационное упражнение «Полёт» 6. Ира «До свидания» 	Приложение к рабочей программе «Конспекты занятий».

<p>Занятие № 4. «Как мы справляемся с трудностями?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжить формировать позитивное отношение к своему «Я». • Обучать произвольной саморегуляции. • Укреплять уверенность в себе и своих силах. • Способствовать самоуважению детей. • Повышать самооценку и укреплять личностную идентичность. • Способствовать открытию собственных резервов для преодоления или устранения тревожности. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Улыбка» 2. Беседа «Как мы справляемся с трудностями?» 3. Упражнение «Уверенность» 4. Упражнение «Разыгрывание ситуаций» 5. Упражнение «Я могу» 6. Упражнение «Смелый петушок» 7. Упражнение «До свидания» 	<p>Приложение к рабочей программе «Конспекты занятий».</p>
<p>Занятие № 5. «Какими бывают чувства?»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовить детей к разговору о себе и о своих чувствах. • Проверить знания детей о различных эмоциональных состояниях. • Заложить принимающее отношение к различным эмоциональным переживаниям. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Радостная песенка» 2. Игра «О хорошем расскажи» 3. Игра «Что за чувство спряталось?» 4. Упражнение «Чувства внутри нас» 5. Упражнение «Засели домик» 6. Игра «До свидания» 	<p>Приложение к рабочей программе «Конспекты занятий».</p>
<p>Занятие № 6. «Радость, грусть»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать созданию доверительной атмосферы в группе, настроя на общую деятельность, создать условия для знакомства с эмоциональным состоянием участников. • Развивать у детей понимания чувства героя в контексте ситуации. • Совершенствовать умение находить радостные и грустные переживания в своём опыте и делиться ими. • Способствовать повышению самооценки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Радостная песенка» 2. Упражнение «Необычный колобок» 3. Упражнение «Когда мы радуемся, а когда грустим?» 4. Игра «Рассмеши друга» 5. Создание коллажа «Мои радости» 6. Игра «До свидания» 	<p>Приложение к рабочей программе «Конспекты занятий».</p>

<p>Занятие № 7. «Злость»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Способствовать созданию благоприятной атмосферы, обучению детей говорить друг другу добрые слова, присматриваться друг к другу. Совершенствовать умение узнавать гнев у других людей по их неверbalным проявлениям., умения находить аналогичные переживания в своём опыте. Совершенствовать умения регулировать выражение гнева. 	<ol style="list-style-type: none"> Игра «Радостная песенка» Упражнение «Комplименты с передачей колокольчика» Рассматривание сюжетных картинок. Чтение истории «Маленький котёнок» Беседа по истории Игра «Сердитые львы и весёлые котята» Рефлексия после игры. Игра «До свидания» 	<p>Приложение к рабочей программе «Конспекты занятий».</p>
<p>Занятие № 8. «Удивительные превращения»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Совершенствовать умение узнавать чувство удивления у других людей по их неверbalным проявлениям., умения находить аналогичные переживания в своём опыте. Развивать креативность. Способствовать повышению самооценки. 	<ol style="list-style-type: none"> Игра «Радостная песенка» Чтение истории: «Как мальчик Слава свою воспитательнице не узнал» Беседа по прочитанной истории Упражнение «Удивительное рядом» Задание «Найди удивлённое лицо» Игра «Удивительный театр» Задание «Создай необычное животное и назови его» Игра «До свидания» 	<p>Приложение к рабочей программе «Конспекты занятий».</p>
<p>Занятие № 9. «Страх»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Совершенствовать понимание чувства героя по контексту ситуации. Учить узнавать неверbalные проявления страха. Предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем. Создать условия для эмоциональной разрядки. 	<ol style="list-style-type: none"> Игра «Радостная песенка» Чтение истории «Как Петя чуть не заблудился» Беседа по прочитанной истории Игра «У страха глаза велики» Задание «Найди испуганное лицо» Упражнение «Закончи предложение» Игра «Лужайка страха» Игра «Ручеёк радости» 	<p>Приложение к рабочей программе «Конспекты занятий».</p>
<p>Занятие № 10. «Страхи в домиках»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей устанавливать связь между событием и эмоцией страха. Способствовать снятию 	<ol style="list-style-type: none"> Игра «Радостная песенка» Игра «Загадки-топатушки» Тест «Страхи в домиках» 	<p>Приложение к рабочей программе «Конспекты занятий».</p>

	<p>психоэмоционального напряжения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Десенсибилизация страхов, укрепление психологических механизмов овладения страхом. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Игра «Напугаем страхи» 5. Релаксационное упражнение «Достань звезду» 6. Арт-упражнение «Моя звезда» 7. Игра «Ручеёк радости» 	
Занятие № 11. «Мне страшно»	<ul style="list-style-type: none"> • Стимулировать аффективную сферу ребёнка. • Способствовать повышению психического тонуса. • Десенсибилизация страхов, укрепление психологических механизмов овладения страхом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Радостная песенка» 2. Упражнение «Расскажи свой страх» 3. Рисование на тему: «Чего я боялся, когда был маленьким?» 4. Упражнение «Чужие рисунки» 5. Этюд «Котёнок спит» 6. Игра «Ручеёк радости» 	Приложение к рабочей программе «Конспекты занятий».
Занятие № 12. «Пластилиновый страх»	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать отреагированию актуальных эмоций и чувств. • Десенсибилизация страхов, укрепление психологических механизмов овладения страхом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Радостная песенка» 2. Игра «Тик-так» 3. Упражнение «Лепим страх» 4. Упражнение «Лабиринт для страха» 5. Упражнение «Уничтожаем страх» 6. Игра «Ручеёк радости» 	Приложение к рабочей программе «Конспекты занятий».
Занятие № 13. «Испугай Страшилу»	<ul style="list-style-type: none"> • Снизить чувство скованности, боязливости, напряжения. • Способствовать формированию чувства единства. • Способствовать отреагированию актуальных эмоций и чувств. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Радостная песенка» 2. Беседа с детьми. 3. Упражнение «Маска страха» 4. Упражнение «Наш дом» 5. Релаксационное упражнение «Солнечный зайчик» 6. Игра «Ручеек радости» 	Приложение к рабочей программе «Конспекты занятий».
Занятие № 14. «Смелое поведение»	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать освоению способов самопомощи и эффективного поведения в пугающих ситуациях. • Десенсибилизация страхов, закрепление эмоционального переживания и проявления смелости. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Приветствие» 2. Беседа о способах самопомощи и эффективном поведении в пугающих ситуациях. 3. Роевая игра «Маленькие котята и смелые бельчата» 4. Беседа. 5. Рисунок «Смелое животное» 6. Игра «Ручеёк радости» 	Приложение к рабочей программе «Конспекты занятий».

<p>Занятие № 15. «Когда я был смелым»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Десенсибилизация страхов, закрепление эмоционального переживания и проявления смелости. • Способствовать снижению эмоционального напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Приветствие» 2. Беседа «Когда я был смелым» 3. Упражнение «Сильный удар» 4. Упражнение «Смелые ребята» 5. Упражнение «Аплодисменты» 6. Игра «Ручеёк радости» 	<p>Приложение к рабочей программе «Конспекты занятий».</p>
<p>Занятие № 16. «Пришло время прощаться»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Отреагирование актуальных эмоций и чувств. • Способствовать снижению психоэмоционального напряжения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Приветствие» 2. Беседа с детьми 3. Упражнение «Лучи солнца» 4. Упражнение «Пожелание другу» 5. Упражнение «Эстафета дружбы» 	<p>Приложение к рабочей программе «Конспекты занятий».</p>

2.3. Контроль освоения детьми Программы

Психологическая диагностика проводится в начале и в конце реализации программы. Первичная диагностика проводится с детьми в сентябре в 2 этапа:

- 1 этап (1-я и 2-я недели сентября) – анкетирование педагогов, наблюдение педагога-психолога за детьми. Целью данного этапа является получение первичных данных о детях, определение целевых групп.
- 2 этап (3-я и 4-я недели сентября). Целью данного этапа является получение полных информационных данных об индивидуальных особенностях психического развития детей определённой целевой группы. Для проведения первичной диагностики на 2 этапе используются следующие методики:

№ п/п	Наименование методики или диагностического комплекта	Цель
1	Тест тревожности (В. Амен, М. Дорки, Р. Тэммл)	Исследование тревожности ребёнка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуаций, характер его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду.
2	Методика по выявлению тревожности и страхов (Захаров А.И.)	Выявление и уточнение преобладающих видов страхов у детей.
3	Методика «Лесенка» (Щур)	Исследование самооценки ребёнка старшего дошкольного возраста.
4	Методика «Паровозик» (Велиева С.В.)	Позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде.
5	Анкета по выявлению уровня тревожности (Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М.)	Выявление тревожного ребёнка в группе сверстников.

Итоговая диагностика проводится с детьми в феврале (3-я и 4-я недели) и направлена на выявление динамики в развитии детей в результате коррекционно-развивающих занятий. Для проведения итоговой диагностики используются те же методики, что и в начале реализации программы.

Участие ребёнка к психологической диагностике допускается только с письменного согласия родителей (законных представителей), а полученные результаты могут быть использованы только для задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Одной из главных задач при взаимодействии педагога-психолога ДОУ с семьей ребенка является не только выдача рекомендаций по развитию и воспитанию ребенка, но и создание таких условий, которые максимально стимулировали бы членов семьи к активному решению возникающих проблем:

- готовность родителей быть участниками педагогического процесса;
- распределение ответственности за успешное развитие ребенка;
- обучение родителей необходимым навыкам и знаниям.

В таких случаях выработанные в процессе сотрудничества с педагогом-психологом решения родители считают своими и более охотно внедряют их в собственную практику воспитания и обучения ребенка.

Педагог-психолог информирует и обсуждает с родителями результаты своих обследований и наблюдений. Родители должны знать цели и планируемые результаты программы. С самого начала знакомства определяется готовность родителей сотрудничать с педагогом-психологом, объем коррекционной работы, который они способны освоить. Родителей постепенно готовим к сотрудничеству со специалистами, требующему от них немало времени и усилий.

Основные формы взаимодействия с семьей в рамках Программы

№ п/п	Направление работы	Формы работы с родителями	Периодичность
1	Психологическая диагностика	Анкетирование родителей (<i>Анкета по выявлению уровня тревожности (Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М.)</i>).	Сентябрь(3-я неделя).
2	Психологическое консультирование	Проведение индивидуальных консультаций с родителями по приглашению педагога-психолога ДОУ, направлению педагогов и их собственным запросам.	В течение учебного года (<i>по запросам</i>).
3	Коррекционно-развивающее направление	Выполнение рекомендаций педагога-психолога.	В течение учебного года
4	Психологическая профилактика	Участие родителей в недели психологии в ДОУ.	Октябрь, апрель (<i>по плану «Недели психологии»</i>)
5	Психологическое просвещение	Участие родителей в мастер-классах, семинарах-практикумах, родительских собраниях.	В течение учебного года (<i>в соответствии с годовым планом работы педагога-психолога</i>)
		Предоставление информации родителям через информационные стенды, памятки, газеты, журналы, информационные листовки, сайт ДОУ.	В течение учебного года (<i>в соответствии с годовым планом работы педагога-психолога</i>)

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Помещения для организации образовательной деятельности		
№ п/п	Наименование	Количество мест
1	Кабинет педагога-психолога	10
Информационно-техническое оборудование для организации образовательной деятельности		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Ноутбук	1
2	Принтер	1
3	Музыкальный центр	1
Учебное оборудование для организации образовательной деятельности		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Детский стол (регулируемый по высоте)	10
2	Детский стул (регулируемые по высоте)	10
3	Магнитная доска	1

3.2. Учебно-методическое обеспечение Программы

Дидактические пособия, игры для организации образовательной деятельности		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Карточки для развития эмоционального мира детей «Чувства внутри нас» (автор: Королёва М.В.)	1
2	Набор фотографий детей с разными эмоциональными состояниями.	1
3	Маска кошки.	1
4	МАК «Монстрики чувств»	1
5	Демонстрационный материал «Чувства и эмоции»	1
6	Демонстрационный материал «Наши чувства и эмоции»	1
Методическая литература для организации образовательной деятельности		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Колос Г.Г. 28 занятий для преодоления неуверенности и тревожности у детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2019	1
2	Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, занятия, рекомендации /авт. Сост. Н.Ф. Иванова. – Волгоград: Учитель, 2009	1
3	Хухлаева О. В.Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — М.: Генезис, 2006	1
4	Уханова А.В. Завтра в школу! Развитие эмоций и навыков общения у ребёнка. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011	1
5	Развитие эмоциональной отзывчивости и навыков общения у детей 3-7 лет. Игры и упражнения. / Авт. сост. М.В. Егорова. – Волгоград: Учитель	1
6	Мардер Л. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Генезис, 2007	1

3.3. Организация коррекционно-развивающей и (или) психопрофилактической работы

№ п/п	Наименование группы	Кол-во человек	Кол-во занятий в неделю/ в год	Длитель- ность занятия	Форма работы	Место проведения
1	Подготовительная группа	6	1/ 27	30 мин.	Групповая	Кабинет педагога- психолога
2	Старшая группа	5	1/ 27	25 мин.	Групповая	Кабинет педагога- психолога

Расписание коррекционно-развивающих занятий педагога-психолога

№ п/п	Наименование группы	Расписание занятий	
		День недели	Время
1	Подготовительная группа	Четверг	15:45-16:15
2	Старшая группа	Четверг	15:10-15:35