 APSTIPRINU

 Rēzeknes pilsētas pirmsskolas izglītības iestādes

 „Namiņš”vadītāja I.Karpova

 2019.gada 2.septembri rīkojumu Nr.1-7/4

LATVIJAS REPUBLIKA

**RĒZEKNES PILSĒTAS DOME**

RĒZEKNES PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDE ,, NAMIŅŠ“

**Ieteicamā dienas gaitas aktivitāšu secība 2019./2020. mācību gadam**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dienas gaitas aktivitātes** | **Agrā vecuma gr. “Puķīte”** | **1-jaunākā****gr. “Lācītis”** | **2-jaunākā****gr. “Vāverīte** | **Vidējā****gr. “Saulīte”** | **Vecākā****gr. “Zaķītis”**  | **Sagatavošan.****gr. “Bitīte”** |
| **Bērnu sagaidīšana, rotaļas, individuāla darbība, patstāvīgais vai grupu darbs** | **No 7.00** |
| **Rīta vingrošana** | **8.0-8.05** **vingro grupā** | **8.00-8.05** **vingro grupā** | **7.40-7.50** | **7.40-8.00** | **7.50-8.00** | **8.00-8.10** |
| **Brokastis, brokastu galdu kārtošana, gatavošanās nodarbībām** | **8.25-8.55** | **8.20-9.00** | **8.10-8.40** | **8.15-8.40** | **8.20-8.45** | **8.15-8.35** |
| **Rīta aplis: sasveicināšanās, izkustēšanās, saruna.** **Daudzveidīgas bērnu attīstību veicinošas darbības, tajā skaitā rotaļas un integrētās rotaļnodarbības vai citas mācību darba organizācijas formas, mūzikas, sporta, peldbaseina nodarbības.** **Otrais brokastis: Skolas Piens, Augļi un dārzeņi.** **Gatavošanās pastaigai.Pastaiga svaigā gaisā- rotaļas, darbs, vērojumi, kustību attīstība.**  | **9.15—11.10\*****9.05.-11.05\*\*** | **9.10.- 11.15** | **8.50 - 11.35.** **Otr.,Cet. 8.50 – 10.10.** | **8.45- 11.50****Pirm.,Treš. 8.55 – 9.35** | **8.45-12.10** **Otr., Cet. 8. 50 – 10.15** | **8.40-12.15****Pirm.,Treš. 8.40 – 10.05** |
| **Baseins****Otrdiena, Trešdiena****10.30.- 11.10** | **Baseins** **Pirmdiena, Ceturtdiena**  **10.30-11.20** | **Baseins****Pirmdiena, Ceturtdiena****11.20.-12.20.** **Piektdiena****10.15-11.15** | **Baseins****Otrdiena, Trešdiena 11.10- 12.25****Piektdiena****11.15-12.30** |
| **Atgriešanās no pastaigas, gatavošanās pusdienām** | **11.10.-11.45.\*\*** | **11.15-11.55** | **11.35. – 12.10** | **11.50 – 12.15** | **12.10. – 12.35** | **12.15. – 12.35** |
| **Pusdienas, pusdienu galdu kārtošana** |  **11.25 - 12,00\*** **11.45.-12.15\*\*** | **11.55- 12.35** | **12.10 – 12.50** | **12.15 – 12.50** | **12.30 – 13.10** | **12.35 - 13.10** |
| **Gatavošanās miegam, dienas miegs** | **13.00 – 15.00** | **13.00 – 14.40** | **13.00 – 14.50** | **13.00 – 14.50** | **13.10 – 14.50** | **13.10 – 14.50** |
| **Celšanās un norūdīšanās** | **14.45 – 15.05** | **14.45 – 15.05** | **14.45 – 15.05** | **14.45 – 15.00** | **14.45 – 15.00** | **14.45 – 15.00** |
| **Individuāla darbība, patstāvīgais vai grupu darbs** | **15.10 – 15.20** | **15.20 – 15.25** | **15.10 - 15.15** | **15.15 - 15.20** | **15.10 - 15.35** | **15.10 - 15.20** |
| **Gatavošanās launagam, launags, galdu kārtošana** | **15.25 – 15.45** | **15.20 – 15.45** | **15.15 – 15.45** | **15.20 – 15.45** | **15.25 – 15.50** | **15.25 – 15.50** |
| **Vakara aplis, rotaļas, individuālais darbs, tematiskās pēcpusdienas, bērnu patstāvīgā darbība interešu centros, nodarbības interešu pulciņos. Pastaiga. Vecāku sagaidīšana, sarunas ar vecākiem bērnu pakāpeniska došanās mājās.** | **15.45 - 18.00** | **15.55 – 18.00** | **15.45 – 18.00** | **15.55 – 18.00** | **16.00 – 18.00** | **16.00 – 18.00** |

***Medicīnas māsa K. Saba***

|  |
| --- |
| ***Piezīme.***  |
| *Elektronisko saziņas līdzekļu (piemēram, televizora, datora) lietošana bērniem pieļaujama ne ilgāk par 15 minūtēm un ne biežāk kā divreiz dienā.* |
| *Slikta laika gadījumā bērni neiet pastaigā: spēles, kustību aktivitāte zālē.*  |
| *Ja gaisa temperatūra ir zemāka par mīnus 10 °C, pastaigas svaigā gaisā netiek organizētas bērniem, kas jaunāki par trim gadiem.* |
| *ja gaisa temperatūra ir zem -13C tiek organizētas aktivitātes grupā*  |
| *\* Ēdināšanas un nodarbību laiks adaptācijas periodā* |
| *\*\*Ēdināšanas un nodarbības laiks pavasarī* |

Slikti laika apstākļi vasaras periodā:

* Spēcīgs lietus
* Lietus vienlaikus ar spēcīgu vēju
* Krusas graudi
* Gaisa temperatūra virs 30̊ C

Slikti laika apstākļi rudens/ziemas periodā:

* Vēja brāzmas, spēcīgs vējš.
* Spēcīgs lietus, lietus vienlaikus kopā ar spēcīgu vēju.
* Sniegputenis, intensīva snigšana kopā ar vēja brāzmām.
* Ietvju apledojums (strauja laika apstākļu maiņa)