 **APSTIPRINU**

 Rēzeknes pilsētas pirmsskolas izglītības iestādes

 „Namiņš”vadītāja I.Karpova

 2022.gada 31.augusta rīkojumu Nr.1-7/10

LATVIJAS REPUBLIKA

**RĒZEKNES VALSTSPILSĒTAS PAŠVALDĪBA**

RĒZEKNES PILSĒTAS PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDE ,, NAMIŅŠ“

***Ieteicamā dienas gaitas aktivitāšu secība 2022./2023. mācību gads***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Dienas gaitas aktivitātes* | *Agrā vecuma gr. “Lācītis” un 1-jaunākā gr. “Puķīte”* | *2-jaunākā**gr. “Saulīte”* | *Vidējā**gr. “Zaķītis”* | *Vecākā**gr. “Bitīte”* | *Sagatavošanas gr. “Vāverīte”* | *Piezīme* |
| Bērnu sagaidīšana, rotaļas, individuāla darbība, patstāvīgais vai grupu darbs. | **No 7.00** |  |
| Rīta vingrošana. | **8.00-8.05****Vingro grupā** | **8.00-8.10** | **8.10-8.20** | **8.20-8.30** | **7.50-8.00** | ***-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.* (MK not. Nr.890. II/9.)*****-Elektronisko saziņas līdzekļu (piemēram, televizora, datora) lietošana bērniem pieļaujama ne ilgāk par 15 minūtēm un ne biežāk kā divreiz dienā.* (MK not. Nr.890. II/12.)*****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)******\* Ēdināšanas laiks adaptācijas periodā******\*\*Ēdināšanas laiks pavasarī*** |
| *Brokastis*, brokastu galdu kārtošana, gatavošanās nodarbībām. | **8.30-8.50** | **8.20-8.40** | **8.25-8.45** | **8.35-8.55** | **8.10 - 8.30** |
| 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. Veselīga uzkoda. | **9.10 - 10.50\*****9.15—11.10\*\*** | **8.50 - 11.35** | **8.45 - 11.50** | **8.55 - 12.10** | **8.40 – 11.55** |
| Gatavošanās pastaigai. *Pastaiga svaigā gaisā*- rotaļas, darbs, vērojumi, kustību attīstība. | **9.45.-10.15.****10.15-10.50.\*****10.15-11.10.\*\*** | **10.10-10.35****10.35-11.35** | **10.35-10.50****10.50-11.50** | **10.55-11.10****11.10-12.10** | **11.00-11.15****11.15-12.15** |
| Atgriešanās no pastaigas, gatavošanās pusdienām. | **10.50-11.25\*****11.10-11.45\*\*** | **11.35. – 12.10** | **11.50 – 12.15** | **12.10 – 12.30** | **12.15 – 12.35** |
| *Pusdienas*, pusdienu galdu kārtošana. | **11.25 – 12.00\*****11.45-12.15\*\*** | **12.10 – 12.50** | **12.15 – 12.50** | **12.30 – 13.10** | **12.35 - 13.10** |
| Gatavošanās miegam, dienas miegs. | **12.00/12.15. – 14.45** | **12.50 – 14.45** | **12.50 – 14.50** | **13.10 – 14.20** | **13.10 – 14.20** |
| Celšanās un norūdīšanās. | **14.45 – 15.10** | **14.45 – 15.05** | **14.50 – 15.05** | **14.20 – 14.30** | **14.20 – 14.30** |
| Individuāla darbība, patstāvīgais vai grupu darbs. | **15.05 - 15.25** | **15.05 - 15.15** | **14.40 - 15.30** | **14.30 - 15.35** |
| Gatavošanās launagam*, launags*, galdu kārtošana. | **15.10 – 15.45** | **15.25 – 15.50** | **15.15 – 15.35** | **15.30 – 15.50** | **15.35 – 15.55** |
| 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** | **15.50 – 18.00** | **15.35 – 18.00** | **16.00 – 18.00** | **15.55 – 18.00** |

***Izglītības iestādes veselības speciāliste L.Prikule***