 **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***