



Rēzeknes valstspilsētas pašvaldība
RĒZEKNES PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDE „NAMIŅŠ”

Reģ. Nr. 40900023797; Kr.Valdemāra 3A, Rēzekne, Latvija LV-4601 Tālr. 646-24397, tālr./fax 64624397, e-pasts
namins@rezekne.lv.

Ieteicamā dienas gaitas aktivitāšu secība 2025./2026. mācību gadam

Dienas gaitas aktivitātes	Agrā vecuma gr. “Puķīte”	1-jaunākā gr. “Lācītis”	2-jaunākā gr. “Vāverīte”	Vidējā gr. “Bitīte”	Vecākā gr. “Zaķītis”	Sagatavošanas gr. “Saulīte”	Piezīme.
Bērnu sagaidīšana, rotaļas, individuāla darbība, patstāvīgais vai grupu darbs.	No 7.00						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.). * Ēdināšanas laiks adaptācijas periodā **Ēdināšanas laiks pavasarī *** Laiks dienās, kad ir pulciņi, nodarbības
Rīta vingrošana.	8.00-8.05 Vingro grupā	8.00-8.05 Vingro grupā	8.15-8.25	8.25-8.35	8.05-8.15	7.50-8.00	
<u>Brokastis</u> , brokastu galdu kārtošana, gatavošanās nodarbībām.	8.15-8.35	8.20 – 8.40	8.30-8.50	8.40-9.00	8.25-8.45	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). Veselīga uzkoda.	9.00 - 10.50* 9.10—11.10**	9.00 - 11.15	9.00 - 11.35	9.10 - 11.50	8.50 - 12.10	8.40 – 12.15	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 apledojuums (strauja laika apstākļu maiņa).
Gatavošanās pastaigai. Pastaiga svaigā gaisā - rotaļas, darbs, vērojumi, kustību attīstība.	9.45.-10.15 10.15-10.45* 10.15-11.00**	9.45. - 10.15 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 10.55-11.45***	11.00-11.15 11.15-12.15 11.00-11.50***	
Atgriešanās no pastaigas, gatavošanās pusdienām.	10.45-11.20* 11.00-11.35**	11.10 - 11.30	11.35. – 12.10	11.50 – 12.15	12.10. – 12.30 11.45-12.05***	12.15. – 12.35 11.50-12.10***	
<u>Pusdienas</u> , pusdienu galdu kārtošana.	11.15 – 11.50* 11.35-12.10**	11.30 - 12.10	12.10 – 12.50	12.15 – 12.55	12.30 – 13.10 12.05-12.45***	12.35 - 13.10 12.10-12.45***	
Gatavošanās miegam, dienas miegs.	11.50/12.10. – 14.45	12.10 – 14.45	12.50 – 14.45	12.55 – 14.50	13.10 – 14.50 12.45-14.20***	13.10 – 14.50 12.45-14.20***	
Celšanās un norūdišanās.	14.45 – 15.10	14.45 – 15.05	14.45 – 15.05	14.50 – 15.05 14.45-15.00***	14.50 – 15.00 14.20-14.30***	14.50 – 15.00 14.20-14.30***	
Individuāla darbība, patstāvīgais vai grupu darbs.		15.05 – 15.20	15.05 - 15.20	15.05 - 15.15	15.00 - 15.40	15.00 - 15.40	
Gatavošanās launagam, <u>launaqs</u> , galdu kārtošana.	15.10 – 15.45	15.20 – 15.45	15.20– 15.40	15.15 – 15.35 15.40-16.00***	15.20 – 15.40	15.40 – 16.00	
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	15.45 – 18.00	15.40 – 18.00	15.35 – 18.00	15.40 – 18.00	16.00 – 18.00	

