



APSTIPRINU

Rēzeknes pirmsskolas izglītības iestādes

„Namiņš” vadītāja

I.Karpova

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 2026./2027. mācību gadam

Dienas gaitas aktivitātes	Agrā vecuma gr. “Lācītis”	1-jaunākā gr. “Puķīte”	2-jaunākā gr. “Saulīte”	Vidējā gr. “Vāverīte”	Vecākā gr. “Bīdīte”	Sagatavošanas gr. “Zaķītis”	Piezīme.
Bērnu sagaidīšana, rotaļas, individuāla darbība, patstāvīgais vai grupu darbs.	No 7.00						Slikta laika gadījumā bērni neiet pastaigā: spēles, kustību aktivitāte zālē.
Rīta vingrošana.	8.00-8.05 Vingro grupā	8.00-8.05 Vingro grupā	8.10-8.20	8.20-8.30	8.00-8.10	7.50-8.00	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.), mīnus 15°C -bērniem vecumā no 3 līdz 7 gadiem.
<u>Brokastis</u> , brokastu galdu kārtošana, gatavošanās nodarbībām.	8.15-8.35	8.20 – 8.40	8.30-8.50	8.40-9.00	8.20-8.40	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*	9.00 - 11.15	9.00 - 11.35	9.10 - 11.50	8.50 - 12.10	8.40 – 12.15	
Gatavošanās pastaigai. <i>Pastaiga svaigā gaisā</i> - rotaļas, darbs, vērojumi, kustību attīstība.	9.45.-10.15	9.45. - 10.15 10.15 - 11.10	10.10-10.35 10.35-11.35	10.35-10.50 10.50-11.50	11.10-11.25 11.25-12.25	11.00-11.15 11.15-12.15	* Ēdināšanas laiks adaptācijas periodā **Ēdināšanas laiks pavasarī *** Laiks dienās, kad ir pulciņi, nodarbības
Atgriešanās no pastaigas, gatavošanās pusdienām.	10.45-11.20*	11.10 - 11.30	11.35. – 12.10	11.50 – 12.15	12.25. – 12.40	12.15. – 12.35	Slikti laika apstākļi rudens/zīmas periodā: Vēja brāzmas, spēcīgs vējš. Spēcīgs lietus, lietus vienlaikus kopā ar spēcīgu vēju. Sniegputenis, intensīva snigšana kopā ar vēja brāzmām. Ietvju apledošums (strauja laika apstākļu maiņa).
<u>Pusdienas</u> , pusdienu galdu kārtošana.	11.15 – 11.50*	11.30 - 12.10	12.10 – 12.50	12.15 – 12.55	12.40 – 13.20	12.35 - 13.10	
Gatavošanās miegam, dienas miegs.	11.50/12.10. – 14.45	12.10 – 14.45	12.50 – 14.45	12.55 – 14.50	13.20 – 14.50	13.10 – 14.50	
Celšanās un norūdišanās.	14.45 – 15.10	14.45 – 15.05	14.45 – 15.05	14.50 – 15.05	14.50 – 15.00	14.50 – 15.00	
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>launags</u> , galdu kārtošana.	15.10 – 15.45	15.20 – 15.45	15.20– 15.40	15.15 – 15.35	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	

Izglītības iestādes veselības speciālists

B.Vasiļevska

Piezīme.

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.)

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, mīnus 15°C -bērniem vecumā no 3 līdz 7 gadiem. (MK not. Nr.890. II/9.)

* Ēdināšanas laiks adaptācijas periodā

**Ēdināšanas laiks pavasarī

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)