

Ramowy Plan Dnia

grupa Odkrywcy

rok szkolny 2026/2027

Godzina	Akt ywność
7:00–8:20	Zabawa swobodna w grupie: zabawy konstrukcyjne i tematyczne, integracja z rówieśnikami, praca indywidualna z dziećmi, ćwiczenia poranne, zabawy ruchowe z muzyką.
8:20–8:30	Higiena i kształtowanie nawyków samoobsługowych: przygotowanie do posiłku, mycie rąk, porządkowanie przestrzeni i utrwalanie codziennych zwyczajów.
8:30–9:00	Śniadanie: rozwijanie samodzielności, prawidłowe korzystanie ze sztućców, kulturalne zachowanie przy stole i dbanie o porządek po posiłku.
9:00–9:50	Zajęcia dydaktyczne zgodne z wybranym programem wychowania przedszkolnego i aktywności dodatkowe: gimnastyka, muzyka, język angielski, uroczystości szkolne, kontakt z literaturą, sztuką i muzyką oraz zabawy ruchowe i sportowe.
9:50–10:00	Higiena i utrwalanie nawyków: mycie rąk, przygotowanie do kolejnego posiłku oraz porządkowanie po zakończonych zajęciach.
10:00–10:15	Drugie śniadanie: spokojny posiłek, rozwijanie samodzielności, przestrzeganie zasad kultury spożywania posiłków i dbanie o higienę.
10:15–11:50	Swobodna i zorganizowana aktywność na świeżym powietrzu: spacer, wycieczki, obserwacje przyrodnicze, zajęcia sportowe, prace ogrodowe, zabawy ruchowe, ćwiczenia logicznego myślenia, oddechowe i rozwijające mowę, a także swobodna zabawa i rozmowy indywidualne.
12:00–12:15	Przygotowanie do posiłku i higiena: czynności porządkowe, mycie rąk oraz wyciszenie przed obiadem.
12:15–12:45	Obiad: nauka prawidłowego korzystania ze sztućców, kulturalne zachowanie przy stole, samodzielność w jedzeniu i sprzątaniu po posiłku.
12:45–13:30	Czas odpoczynku: relaks przy muzyce i opowiadaniach, wyciszenie, regeneracja sił oraz zajęcia dodatkowe w zależności od potrzeb grupy.
13:30–14:30	Zajęcia dodatkowe, zabawy twórcze, praca indywidualna z dziećmi. Wyjście na przedszkolny plac zabaw- zab. ruchowe na świeżym powietrzu.
14:30–15:00	Przygotowanie do podwieczorku i higiena: mycie rąk oraz kształtowanie dobrych nawyków samoobsługowych. Podwieczorek: rozwijanie samodzielności, spokojne spożywanie posiłku, korzystanie ze sztućców i utrwalanie zasad grzeczności przy stole.
15:00–17:30	Zabawy stolikowe, ćwiczenia logopedyczne, praca w małych grupach i indywidualna, a także swobodna zabawa zgodna z zainteresowaniami dzieci oraz odbiór dzieci przez rodziców. Zabawy w przedszkolnym ogrodzie.