



Ramowy Plan Dnia Grupa „Promyczki” Rok szkolny 2026/2027



07:00–08:00

Zabawy w grupie zbiorczej

Poranek rozpoczyna się od spokojnego przyjmowania dzieci, wspólnej zabawy i budowania poczucia bezpieczeństwa. To czas stopniowego wejścia w rytm dnia, swobodnego wyboru aktywności oraz kontaktu z rówieśnikami i nauczycielem. Zabawy sprzyjają integracji grupy, rozwijają samodzielność, komunikację oraz umiejętność współdziałania.

08:00–08:30

Gimnastyka i czynności higieniczne

W tej części dnia dzieci uczestniczą w prostych ćwiczeniach ruchowych, które pobudzają organizm, poprawiają koordynację i przygotowują do dalszych aktywności. Następnie realizowane są czynności higieniczne, uczące systematyczności, samodzielności i dbania o własne zdrowie. Dzieci utrwalały nawyki związane z higieną osobistą oraz porządkiem po zabawie.

08:30–09:00

Śniadanie

Śniadanie to ważny moment dnia, w którym dzieci uczą się kulturalnego spożywania posiłków, samodzielności i odpowiedzialności za własne miejsce przy stole. Posiłek sprzyja rozmowom w spokojnej atmosferze, a także rozwija prawidłowe nawyki żywieniowe. Dzieci poznają znaczenie regularnego jedzenia i dbania o zdrowy styl życia.

09:00–10:00

Zintegrowana działalność edukacyjna

To najważniejsza część dnia przeznaczona na zajęcia dydaktyczne i rozwijające wszystkie obszary aktywności dziecka. W tym czasie realizowane są treści programowe poprzez zabawy badawcze, ruchowe, plastyczne, muzyczne, językowe i matematyczne. Dzieci uczą się poprzez działanie, obserwację, rozmowę i samodzielne odkrywanie, co wspiera ich rozwój poznawczy, społeczny, emocjonalny i motoryczny.

10:00–11:30

Wyjście na świeże powietrze

Wyjście na świeże powietrze to czas aktywności, ruchu i bezpośredniego kontaktu z otoczeniem przyrodniczym. Dzieci korzystają z zabaw na placu zabaw, spacerów oraz obserwacji najbliższego środowiska, co sprzyja ich zdrowiu, hartowaniu organizmu i ogólnemu rozwojowi fizycznemu. Pobyt na zewnątrz wspiera także samodzielność, współpracę w grupie, rozwój zmysłów oraz ciekawość poznawczą.

11:30–12:15

Przygotowanie do obiadu i obiad

Przed obiadem dzieci wyciszają się, porządkują salę i przygotowują się do wspólnego posiłku. Ten czas uczy odpowiedzialności za otoczenie, przestrzegania ustalonych reguł oraz współpracy w grupie. Obiad stanowi chwilę odpoczynku i regeneracji, a jednocześnie wspiera rozwój samodzielności podczas spożywania posiłku.

12:15–14:15

Odpoczynek poobiedni

Po obiedzie dzieci mają czas na wyciszenie, odpoczynek i regenerację sił. Jest to ważny element dnia, który pomaga odzyskać energię, uspokoić emocje i przygotować się do popołudniowych aktywności. Dzieci uczestniczą w spokojnych formach relaksu, takich jak słuchanie muzyki, bajek lub odpoczynek leżakowy, zgodnie z ich potrzebami rozwojowymi.

14:15–17:00

Podwieczorek i zabawy popołudniowe

Po odpoczynku dzieci spożywają podwieczorek, a następnie uczestniczą w zabawach swobodnych i organizowanych. To czas utrwalania wiadomości w mniej formalny sposób, rozwijania zainteresowań oraz aktywności ruchowej i społecznej. W zależności od pogody i potrzeb grupy dzieci mogą również około 15:15 wyjść na świeże powietrze. Popołudniowe zajęcia sprzyjają integracji, twórczości i radosnemu spędzaniu czasu w grupie.

17:00–17:30

Grupa łączona i rozchodzenie się do domu

Ostatnia część dnia ma charakter spokojny i organizacyjny. Dzieci przebywają w grupie łączonej, uczestniczą w cichych zabawach oraz przygotowują się do odbioru przez rodziców lub opiekunów. To czas podsumowania dnia, rozmów o przeżyciach i stopniowego wyciszania przed powrotem do domu.