

RAMOWY PLAN DNIA DLA GRUPY 3 - 4 LATKÓW

Rok szkolny 2026/2027 • Plan zajęć 8:00–13:00

Zajęcia świetlicowe 7:00–8:00 i 13:00–17:00 odbywają się poza niniejszym planem.

Plan wspiera adaptację, samodzielność, relacje i rozwój dziecka przez zabawę, ruch oraz codzienne doświadczenia.

Przedziały godzinowe wyznaczają elastyczny rytm dnia.

Godziny	Aktywność	Opis aktywności
8:00–8:30	Powitanie i zabawy swobodne	Spokojne powitanie i wspieranie adaptacji. Swobodny wybór zabaw konstrukcyjnych, tematycznych, manipulacyjnych i książek. Obserwacja potrzeb, samopoczucia i zainteresowań; indywidualne wsparcie nauczyciela. Praca indywidualna i rozwijanie zainteresowań dzieci.
8:30–9:00	Zabawy ruchowe i integracyjne	Krótkie zabawy naśladowcze, muzyczno-ruchowe i orientacyjne, przeplatane wyciszeniem i swobodnym ruchem. Powitanie w kręgu, rozpoznawanie emocji, poznawanie zasad wspólnej zabawy. Rozwijanie koordynacji i równowagi.
9:00–9:20	Zajęcia dydaktyczne zgodne z podstawą programową dla wychowania przedszkolnego - Zintegrowane zabawy i doświadczenia edukacyjne	Wspieranie wszechstronnego rozwoju poprzez ruch, twórczość, poznawanie otoczenia i proste doświadczenia. Rozmowy przy ilustracjach, piosenki, zabawy paluszkowe, liczenie i porównywanie przedmiotów, odkrywanie przyrody. Krótkie działania indywidualne i w małych grupach. Proste zwroty w języku obcym w zabawie; możliwość wcześniejszego powrotu do zabawy swobodnej.
9:20–9:30	Higiena i przygotowanie do śniadania	Porządkowanie zabawek, toaleta, mycie i osuszanie rąk.. Zachęcanie do samodzielnych prób i zgłaszania potrzeb; pomoc odpowiednia do możliwości dziecka.
9:30–10:00	Śniadanie i czynności higieniczne	Spokojne jedzenie we własnym tempie. Nauka komunikowania głodu, sytości i pragnienia. Porządkowanie miejsca oraz higiena po jedzeniu. Nauka dbałości o zdrowie.
10:00–10:20	Zajęcia dydaktyczne zgodne z podstawą programową dla wychowania przedszkolnego - Zabawy w strefach aktywności i przygotowanie do wyjścia	Swobodny wybór zabaw plastycznych, konstrukcyjnych, sensorycznych lub badawczych. Współpraca, realizowanie pomysłów i wykonywanie prostych instrukcji obrazkowych. Stopniowe porządkowanie, toaleta i ubieranie z pomocą dorosłego z samodzielnymi próbami.
10:20–11:40	Pobyty na świeżym powietrzu	Zabawy swobodne i ruchowe na placu zabaw, spacer, obserwacje przyrody oraz działania twórcze i badawcze w terenie. Poznawanie otoczenia, troska o rośliny i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Możliwość spokojnej aktywności i odpoczynku.
11:40–11:50	Powrót i przygotowanie do obiadu	Korzystanie z toalety, mycie rąk. Wspieranie samodzielności. Pomoc w przygotowaniu miejsca do posiłku.
11:50–12:10	Obiad i czynności higieniczne	Spokojne spożywanie obiadu, rozwijanie samodzielności i kulturalnego zachowania przy stole. Rozpoznawanie własnych potrzeb, poznawanie potraw, porządkowanie miejsca i higiena.

Godziny	Aktywność	Opis aktywności
12:10–12:30	Wyciszenie i przygotowanie do odpoczynku	Spotkanie z książką. Słuchanie opowiadań i wierszy, oglądanie ilustracji oraz krótkie rozmowy o bohaterach i ich emocjach.
12:30–13:00	Odpoczynek	Odpoczynek i relaksacja Odpoczynek przy spokojnej muzyce, łagodne ćwiczenia oddechowe lub ciche zabawy, dostosowane do potrzeb dzieci.