

RAMOWY ROZKŁAD DNIA

Przedszkola Miejskiego im. Jacka i Agatki w Człuchowie

Godziny	Nazwa bloku / Aktywność	Realizowany obszar rozwoju	Kształtowane kompetencje i cele
6:30 – 8:00	Poranek: Schodzenie się dzieci • Zabawy swobodne w kąciakach zainteresowań. • Indywidualne rozmowy z dziećmi.	• Społeczny • Emocjonalny	• Sprawczość i autonomia: Samodzielny wybór formy aktywności i towarzysza zabawy. • Integracja: Budowanie relacji rówieśniczych, radzenie sobie z rozstaniem z rodzicem.
8:00 – 8:30	Ruch i higiena poranna • Ćwiczenia poranne, zabawy ruchowe ze śpiewem. Czynności sanitarno-higieniczne •	• Fizyczny • Społeczny	• Motoryka duża: Koordynacja ruchowa, zwinność, orientacja w przestrzeni. • Samoobsługa: Samodzielność w łazience, prawidłowe mycie rąk.
8:30 – 9:00	Śniadanie • Spożywanie posiłku. • Prace porządkowe po śniadaniu.	• Fizyczny • Emocjonalny	• Edukacja prozdrowotna: Świadomość głodu/sytości, zdrowe nawyki. • Motoryka mała: Sprawne posługiwanie się sztućcami, samodzielne komponowanie posiłku.
9:00 – 10:15	Zajęcia kierowane • Realizacja programów wychowania przedszkolnego. • Projekty badawcze, zajęcia zorganizowane.	• Poznawczy • Emocjonalny	• Myślenie logiczne i językowe: Rozwój mowy, pojęć matematycznych, skupienie uwagi. • Ekspresja twórcza: Wyrażanie siebie przez muzykę, plastykę, eksperymenty.
10:15 – 11:45	Pobyt na świeżym powietrzu • Zabawy w ogrodzie, na placu zabaw. • Spacerowanie i obserwacje terenowe.	• Fizyczny • Poznawczy	• Eko-świadomość: Bezpośredni kontakt z naturą, obserwacja zmian przyrodniczych. • Hartowanie: Zaspokajanie potrzeby ruchu, kreatywność w terenie (luźne części: patyki, liście).
11:45 – 12:00	Higiena i przygotowanie do obiadu • Powrót z placu zabaw, rozbieranie się. • Czynności sanitarno-higieniczne.	• Fizyczny • Społeczny	• Samodzielność życiowa: Planowanie czynności (ściągnięcie butów, odkładanie ubrań). • Dbanie o czystość: Wdrażanie nawyków higienicznych po zabawie na placu zabaw.
12:00 – 12:30	Obiad • Spożywanie posiłku.	• Społeczny • Fizyczny	• Kultura społeczna: Przestrzeganie zasad savoir-vivre przy stole. • Komunikacja: Spokojna rozmowa podczas posiłku, integracja grupy.
12:30 – 14:00	Odpoczynek i relaksacja • Bajkoterapia, słuchanie muzyki. • Gry stolikowe, praca indywidualna.	• Emocjonalny • Poznawczy	• Samoregulacja: Wyciszenie układu nerwowego, radzenie sobie z przebodźcowaniem. • Rozwój czytelnicy: Rozumienie ze słuchu, rozbudzanie wyobraźni.
14:00 – 14:30	Podwieczorek • Spożywanie lekkiego posiłku. • Porządkowanie miejsc pracy.	• Społeczny • Fizyczny	• Odpowiedzialność: Dbanie o ład wokół siebie.
14:30 – 16:30	Popołudniowy blok aktywności • Zabawy swobodne, kółka zainteresowań. • Rozchodzenie się dzieci do domów.	• Poznawczy • Społeczny	• Rozwój talentów: Rozwijanie pasji, zajęcia dodatkowe. • Komunikacja: Rozmowy z rodzicami.