

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский  
сад № 65 комбинированного вида Красносельского района  
г. Санкт-Петербург

Маршрут  
индивидуальной образовательной деятельности  
на зиму 2025-2026 гг.

в первой младшей группе № 15

Выполнила воспитатель:  
Головач И.О.  
Ежова А.В.

Санкт-Петербург  
2025 г.

## ДЕКАБРЬ



### Тема: «Зима. Наш участок зимой»

Цель: Формировать представление о зиме.

Побеседуйте с ребенком о том, как изменилась площадка/участок/двор по сравнению с осенним видом. Изменились ли тропинки, пути прохода. Проговорите правила безопасности.

Понаблюдайте изменилось ли поведение птиц, покормите их и если есть возможность сделайте кормушки.

Для развития и обогащения словаря рекомендуем поиграть в игры

«Доскажи словечко». Например, снег (мороз) что делает? Падает, кружит, сверкает...(трещит, кусает, замораживает, ...). Или ветер (горка) какой? Холодный, сильный, колючий... (высокая, ледяная, скользкая...)

«Назови ласково» Например, горка-горочка, тропа – тропинка и т.п.

Почитайте потешки «Ой, мороз, мороз», «Сел на ветку снегирек», А.Барто «Снег», «Зимняя песенка», рнс «Рукавичка»

#### Пальчиковая гимнастика «Птички зимой»

Прилетайте, птички!

(«Зовущие» движения пальцами обеих рук)

Сала дам синичке.

(«Режущие» движения одной ладони по другой)

Приготовлю крошки,

(Пальцы щепоткой – «крошить» хлеб)

Хлебушка немножко.

(Тереть подушечки пальцев друг о друга)

Эти крошки – голубям,

(Вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью)

Эти крошки – воробьям.

*(Тоже самое с левой ладонью)*

Галки да вороны,

Ешьте макароны!

*(Тереть ладонь о ладонь, катая из хлеба макароны)*

Поиграйте в подвижную игру «Зайки-шалунишки»

взрослый поет песенку. Дети повторяют за ним движения.

Вышли зайки погулять, (Взрослый идет по кругу, дети за ним.)

Погулять в лесочке.

Захотелось поплясать

Зайцам на снежочке.

Прыг-скок, прыг-скок! (Взрослый показывает руками, как торчат ушки зайцев, дети подражают и прыгают.)

Пляшут на опушке.

И торчат у зайчат

Ушки на макушке.

Стали лапки согревать (Взрослый показывает, как зайчата согревают лапки, дети подражают. Затем прыгают.)

Зайньки малыши,

А потом они опять

Все пошли вприпрыжку.

Прыг-скок, прыг-скок! (Дети прыгают и руками показывают ушки зайцев.)

Пляшут на опушке.

И торчат у зайчат

Ушки на макушке.

По желанию детей игра повторяется.

Нарисуйте с ребенком горку для зайки или постройте ее из кубиков

### **Тема: «Зимняя погода»**

Цель: Знакомство с первичными признаками зимы, сезонными изменениями в природе

Дети любят отгадывать загадки, порадуйте их загадками о зиме, почитайте И.Белоусова «Первый снежок», В.Берестова «Снегопад»

На улице попробуйте описать погоду, какая она. Поговорите, что в ней хорошего, а что может быть плохого. Обратите внимание ребенка на одежду прохожих.

Поиграйте в подвижную игру «Зайка серенький сидит»

В дидактическую игру «Бывает/не бывает». Например, Вы говорите ребенку «Зимой можно загорать», ребенок отвечает «да» или «нет», «зимой можно кататься на санках»

На цветной бумаге нарисуйте дерево и укройте его снегом, нарисованным ватными палочками, а сверху кисточкой разбрзгайте белую краску – «снег идет»

Ребенок может помочь в изготовлении объемной снежинки

Пальчиковая гимнастика «Снежок»

Раз, два, три, четыре, (*загибать пальчики*)

Мы с тобой снежок слепили

(*лепить, меняя положение ладоней*)

Круглый, крепкий, очень гладкий.

(*показывают круг, гладят ладони друг о друга*)

Раз – подбросим, ("*подбросить*", *посмотреть вверх*)

Два – поймаем. ("*ловят*", *приседают*)

Три – уроним (*встают, "роняют"*)

И ... сломаем! (*топают*)

### **Тема: «Елочка-красавица, детям очень нравится»**

Цель: Формирование первичных представлений о форме и цвете новогодней ёлки и украшений

Рассмотрите елочку, какой она формы? Какого цвета? А летом елочка какого цвета? Вспомните загадку «Зимой и летом одним цветом» Похожи ли веточки елки на ветки других деревьев?

Послушайте песенки «В лесу родилась елочка», «Маленькой елочке холодно зимой...»

Предложите малышу посмотреть мультфильм «Когда зажигаются елки», не забудьте после просмотра сделать гимнастику для глаз «Снежинки»

Мы снежинку увидали,  
Со снежинкою играли.  
Снежинки вправо полетели,  
Дети вправо посмотрели.  
Вот снежинки полетели,  
Дети влево посмотрели.  
Ветер снег вверх поднимал  
И на землю опускал...

Дети смотрят вверх и вниз.  
Все на землю улеглись.  
Глазки закрываем,  
Глазки отдыхают.

Почитайте и обсудите рассказ Л. Воронковой «Таня выбирает ёлку»

Попробуйте слепить елочку из пластилина



Пальчиковая гимнастика «Елка»  
Елка быстро получается,  
Если пальчики сцепляются.  
Локотки ты подними,  
Пальчики ты разведи.  
*Ладони от себя, пальчики пропускаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.*

### Тема: «Новогодний праздник»

Цель: Формирование представлений детей о Новогоднем празднике

Побеседуйте с ребенком о Ваших семейных традициях встречи нового года, рассмотрите старые фотографии, расскажите какие главные атрибуты нового года. Почему мы любим новогодний праздник?

Создайте елочную игрушку своими руками, нарисуйте елочку красками и ладошками, карандашами и украсьте шариками из пластилина

Поиграйте в «Угадай по описанию» описывайте елочные игрушки, висящие на вашей елке

«Найди отличия» чем схожи и чем отличаются два елочных шарика или шарик и снеговик.

Пальчиковая гимнастика «Наряжаем ёлку»

Раз, два, три, четыре, пять

(Поочерёдно соединяют подушечки пальцев обеих рук, начиная с большого.)

Будем ёлку наряжать

(Соединяют ладони «домиком» над головой и разводят руки в стороны)

Мы повесим шарики,

(Соединяют подушечки пальцев обеих рук, образуя шарики)

Яркие фонарики,

(Прижимают ладони друг к другу, пальцы раздвинуты, выполняют вращательные движения ладонями вперёд – назад)

Весёлого Петрушку,

(Показывают длинный нос)

И разные игрушки:

(Вытягивают ладони вперёд)

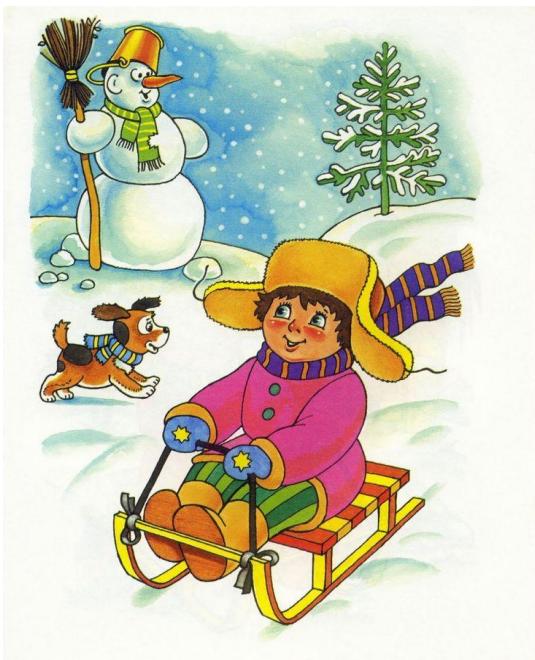
И мишку - шалунишку

(Показывают «мишкины лапы» и покачиваются из стороны в сторону)

И заиньку – трусишку

(Прикладывают раскрытые ладони к голове).

## ЯНВАРЬ



### Тема недели: «Зимние игры и забавы»

Цель: расширение представлений детей о зимних играх, зимних забавах

Побеседуйте с ребенком о зимних видах спорта (катание на лыжах, коньках, хоккей), об играх на улице со снегом (делаем ангела, протаптываем дорожки, следопыты, снежные баталии, чей ком больше и т.д.). Конечно, не забываем строить из снега (снеговик, крепость, горка) и катание на санках.

Раскрасьте свои постройки красками.

Посоревнуйтесь кто выше/дальше подбросит комочек снега.

Все это весело и задорно, но обязательно напомните ребенку о технике безопасности.

Почитайте потешка «Заря-зарница», серб.сказка «Почему у месяца нет платья», Г.Шалаева «Рождественский сон»

Дидактические игры такие как «Подбери варежку по цвету», «Подбери по размеру» помогут ребенку закрепить основные цвета, а также совершенствовать навыки определения величины предметов на глаз, развивать внимание и мышление.

Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы»

Лепим мы из снега ком,

*(Дети сжимают и разжимают кисти рук)*

Из комочеков слепим дом.

*(Соединяют кончики пальцев рук, слегка разводят ладони в стороны)*  
Звери будут в доме жить,  
*(Хлопают в ладоши)*  
Веселиться и дружить,  
Вместе домик сторожить  
*(Соединяют руки в «замок»)*  
Давай, дружок  
Давай, дружок, смелей, дружок!  
*(Дети лепят воображаемый ком и катят его от себя)*  
Кати по снегу свой снежок –  
Он превратится в толстый ком.  
*(Рисуют в воздухе круг)*  
И станет ком снеговиком.  
*(Дети рисуют три разные по величине круга снизу вверх)*  
Его улыбка так светла!  
*(Прикладывают ладони к щекам, изображая широкую улыбку)*  
Два глаза, шляпа, нос, метла.  
*(Дети показывают указательными пальцами глаза, ладонью – шляпу, кулаком правой руки – нос и воображаемую метлу)*  
Но солнце припечёт слегка –  
*(Дети поднимают руки вверх)*  
Увы! И нет снеговика!  
*(Поднимают плечи и разводят руки в стороны, затем садятся на корточки, закрывая голову руками)*

### **Тема недели: «Народная игрушка»**

Цель: знакомство детей с народной игрушкой (матрёшкой, богословской).

Познакомьте ребенка с русской народной игрушкой Матрёшкой, богословской игрушкой кузнецы мужик и медведь. Дайте возможность собрать и разобрать, поиграть, покажите, как это надо делать аккуратно. Рассмотрите яркий наряд красавицы матрешки, поговорите из чего и как сделана игрушка. Какой она формы и можно ли такую построить и из каких геометрических фигур.

Распечатайте раскраски, дайте карандаши и пусть ребенок творит.  
Пальчиковая гимнастика « Матрешки»  
Мы — красавицы матрёшки, (разжимают кулаки, шевелят пальчиками)  
Разноцветные одежки.  
Раз — Матрена, два — Милаша, (загибают поочерёдно пальцы на правой руке, начиная с большого)  
Мила — три, четыре — Маша,  
Маргарита — это пять.  
Нас нетрудно сосчитать (разжимают кулаки 2 раза).

## **Тема: «Дом и что есть в нем»**

Цель: формировать элементарные представления о доме, о том, что в нём находится, о предметах быта (мебель и посуда), необходимых для комфортного житья людей

Понаблюдайте за домами на улице, какие они (высокие, многоэтажные, многоквартирные). Из каких частей состоит дом (стены, крыша, окна, двери), для чего нужна каждая из них. Покажите и расскажите ребенку о комнатах в квартире и их назначении, почему они обставлены именно данной мебелью и для чего.

Почитайте С.Михалкова «Кошкин дом», Ю.Мориц «Дом гнома, гном – дома!»

Поиграйте в сюжетно-ролевые игры: «Мебельная фабрика», «Мебельный магазин»

Пальчиковая гимнастика «Дом»

Я хочу построить дом, (Руки сложить домиком, и поднять над головой)

Чтоб окошко было в нём, (Пальчики обеих рук соединить в кружочек)

Чтоб у дома дверь была, (Ладошки рук соединяем вместе вертикально)

Рядом чтоб сосна росла. (Одну руку поднимаем вверх и «растопыриваем» пальчики)

Чтоб вокруг забор стоял, Пёс ворота охранял, (Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)

Солнце было, дождик шёл, (Сначала поднимаем руки вверх, пальцы «растопырены». Затем пальцы опускаем вниз, делаем «стряхивающие» движения)

И тюльпан в саду расцвёл! (Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики — «бутончик тюльпана»).

## ФЕВРАЛЬ



### Тема недели: «Посуда. Накрываем на стол»

Цель: формирование у детей обобщающего понятия «посуда»

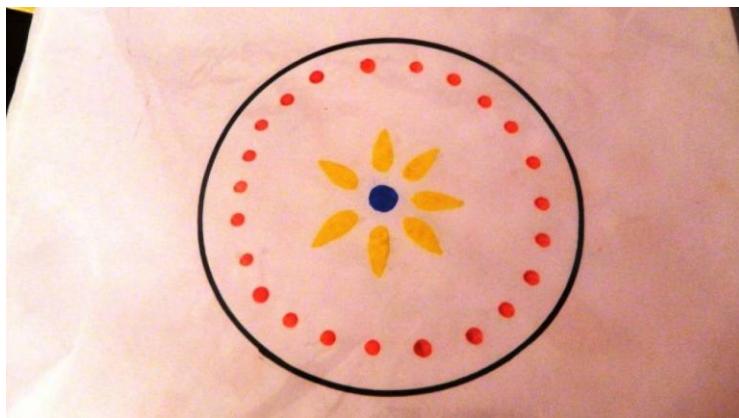
Рекомендуем поиграть с ребенком в сюжетно-ролевые игры: «Повар», «Накорми куклу Катю обедом», «Наша посуда». Попросите ребенка помочь вам с сервировкой стола. Рассмотрите посуду, побеседуйте о том из чего она сделана, какая бывает, формы, цвет. Обсудите детали, части для чего нужна посуда (для приготовления, для приема пищи)

Дидактические игры «Приготовим суп/компот», «Подбери посуду для куклы», «Кому что нужно?» закрепят у ребенка понятия овощи/фрукты, основные цвета и знания о труде повара.

Попробуйте из пластилина слепить тарелочки для трех медведей.



Украсьте тарелочки красками с помощью ватной палочки и примакиванием кисти



Перед тем как приступить к творчеству сделайте пальчиковую гимнастику

Посуду моет наш Антошка.  
*Потирают ладошки друг о друга*  
Моет вилку, чашку, ложку.  
Вымыл блюдце и стакан,  
*Разгибают пальцы из кулака, начиная с мизинца.*  
И закрыл покрепче кран.  
*Выполняют имитирующее движение.*

Почитайте К.Чуковского «Муха-Цокотуха», В.Дольникова «Все готово для ребят»

### Тема недели: «Продукты питания»

Цель: Расширение представлений о продуктах питания, питьевой воде; о продуктовых магазинах

Поиграйте в сюжетно-ролевые игры «Готовим обед», «Ферма», «Магазин молочных продуктов»

Дидактические игры: «Съедобное-несъедобное», «Узнай на вкус», «Угостим кукол кашей», «Четвертый лишний»

Побеседуйте на темы: «Что мы любим есть?», «Продукты питания», «Продуктовый магазин»

Приготовьте салат, молочный коктейль

Почитайте нем.сказку «Сладкая каша», «Пряничный домик», «Маша обедает», Л.Толстого «О лягушке, которая попала в молоко»

Попробуйте нарисовать и слепить сосиски, блинчики

Пальчиковая гимнастика:

Мы варили суп-суп  
(Потираем ладошки друг о друга)  
Из перловых круп-круп.

Пальцы сложены в щепоть, «насыпаем» крупу.  
Получилась каша,  
(Хлопки)  
То-то горе наше.  
Хватаемся за голову.  
Замесили тесто,  
(Сжимаем и разжимаем пальцы)  
А оно ни с места.  
Опускаем руки.  
Замесили на дрожжах  
(Сжимаем и разжимаем пальцы)  
Не удержишь на вожжах!  
(Расставляем руки в стороны, как будто хотим удержать).

### **Тема недели: «Мебель»**

Цель: Формирование представлений о мебели и ее назначении

Предлагаем Вам почитать: Л.Савинова «Кровать куклы», потешку «Катя, Катя маленька...», Л.Толстой «Три медведя»

Поиграть в дидактическую игру «Подбери подходящую мебель для большой и маленькой кукол»

Побеседуйте из чего можно сделать мебель? Как вести себя за столом?  
Для чего нужен тот или иной предмет мебели

Постройте из кубиков или конструктора Лего мебель для трех медведей, обратите внимание на размеры.

Пальчиковая гимнастика  
Эту мебель мы купили  
*Ребенок ритмично сжимает и разжимает пальцы рук.*  
С папой вместе в магазине.  
Это стул, на нем сидят.  
*Показать из кулака и ладошки стул.*  
Это стол, за ним едят.  
*Показать из кулака и ладошки стол.*  
На диване отдохивают,  
*Показать из двух ладошек диван.*  
Книги умные читают.  
*Ладошки соединены ребрами открываются закрываются*  
На кровати крепко спят.  
*Два кулачка рядом*  
Вещи все в шкафах хранят.  
*Нарисовать указательными пальцами в воздухе прямоугольник*

Эту мебель мы купили  
С папой вместе в магазине.  
*Сжимать и разжимать пальцы рук*

### Тема недели: «Неделя здоровья»

Цель: Формирование первоначальных представлений об охране жизни и здоровье

Вспомните части тела человека, побеседуйте о том что бы весь организм был здоров необходимо вести здоровый образ жизни, есть полезные фрукты и овощи, заниматься спортом, делать зарядку, о необходимости чистить зубы каждый день, гулять и дышать свежим воздухом.

## АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Витамины всем нужны,  
витамины всем важны!

A	Carrot, apple, orange, cheese
B1	Yellow pepper, beans, fish
B2	Broccoli, cheese, banana
B5	Carrot, chicken, cucumber
B6	Walnuts, garlic, meat
B9	Yellow pepper, greens, bread
B12	Milk, meat, cheese
C	Orange, kiwi, bell pepper
D	Fish, cheese, egg
E	Oil, butter, grapes

Чтобы радоваться жизни, быть здоровым, не болеть,  
Заражать всех оптимизмом и – что хочется – успеть,  
Надо правила простые ежедневно соблюдать!  
Нормы эти вот такие – следует запоминать:

- 1 Говорим заранее: Есть режим в питании!
- 2 Повторяй об этом вслух: Свежий воздух – верный друг!
- 3 Вовремя ложись в кровать, Детям нужно много спать!
- 4 Дари улыбку чаще – И будет всё прекрасно!
- 5 Спорт укрепляет дух и тело – Лень выбгоняй! Скорей за дело!
- 6 По часам всё распиши – Соблюдать режим спеши!
- 7 Читай, пиши, рисуй при свете, Ведь ты за зрение в ответе!
- 8 Не забывай о гигиене! Здоровье крепкое – бесценно!

