**Перспективный план самостоятельной двигательной активности в первой младшей группе.**

**1 квартал учебного года. Осень.**

**(Сентябрь, октябрь, ноябрь)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Утро | Прогулка | Вечер |
| **Понедельник** | Ходьба между 2 веревками  Бросание мелких шариков  Подлезание под веревку | Ходьба между 2 линиями  Влезание на лестницу-горку  Бросание вверх | Ходьба вдоль палки  Перешагивание через палку  Бросание 1 рукой вперед-вниз  Подлезание под дугу |
| **Вторник** | Ходьба по прямой за мячом  Ползание за мячом  Бросание мешочков в ящик | Ходьба между 2 веревками  Влезание на лестницу-горку  Бросание колец вдаль | Ходьба между 2 линиями  Перешагивание через 1,2 линию  Перелезание через бревно  Бросание вдаль мелких шариков |
| **Среда** | Ходьба вдоль бревна  Перелезание бревна  Скатывание мячей с горки | Ходьба по ней  Бросание колец в горизонтальную цель (на земле)  Подползание под веревкой | Ходьба по дорожке  Ползание по ней  Перешагивание шнуров  Бросание мешочков в ящик |
| **Четверг** | Ходьба по дорожке  Бросание 1 рукой вперед-вниз  Подлезание под дугу | Ходьба между линиями  Перешагивание 2 линий  Влезание на лестницу-горку и спуск с горки бегом  Бросание шаров в песочницу | Ходьба между 2 веревок  Катание мячей под веревку  Подлезание под веревку  Перешагивание веревки |
| **Пятница** | Ходьба по доске  Ползание по доске  Скатывание мячей с горки | Вхождение на доску песочницы  Ходьба по ней  Бросание мячей вдаль одной рукой  Влезание на лестницу-горку и спуск с горки бегом | Ходьба по доске  Перелезание бревна  Бросание мешочков через бревно  Перешагивание обручей |