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

**1 квартал учебного года. Осень.**

**(Сентябрь, октябрь, ноябрь)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Утро | Прогулка | Вечер |
| **Понедельник** | Ходьба между 2 веревкамиБросание мелких шариковПодлезание под веревку | Ходьба между 2 линиямиВлезание на лестницу-горкуБросание вверх | Ходьба вдоль палкиПерешагивание через палкуБросание 1 рукой вперед-внизПодлезание под дугу |
| **Вторник** | Ходьба по прямой за мячомПолзание за мячомБросание мешочков в ящик | Ходьба между 2 веревкамиВлезание на лестницу-горкуБросание колец вдаль | Ходьба между 2 линиямиПерешагивание через 1,2 линиюПерелезание через бревноБросание вдаль мелких шариков |
| **Среда** | Ходьба вдоль бревнаПерелезание бревнаСкатывание мячей с горки | Ходьба по нейБросание колец в горизонтальную цель (на земле)Подползание под веревкой | Ходьба по дорожкеПолзание по нейПерешагивание шнуровБросание мешочков в ящик |
| **Четверг** | Ходьба по дорожкеБросание 1 рукой вперед-внизПодлезание под дугу | Ходьба между линиямиПерешагивание 2 линийВлезание на лестницу-горку и спуск с горки бегомБросание шаров в песочницу | Ходьба между 2 веревокКатание мячей под веревкуПодлезание под веревкуПерешагивание веревки |
| **Пятница** | Ходьба по доскеПолзание по доскеСкатывание мячей с горки | Вхождение на доску песочницыХодьба по нейБросание мячей вдаль одной рукойВлезание на лестницу-горку и спуск с горки бегом | Ходьба по доскеПерелезание бревнаБросание мешочков через бревноПерешагивание обручей |