

Возраст 2-5 лет:

- этот период когда тело изменяется особенно интенсивно;***
- относительный процент жировых отложений снижается, поскольку снижается потребление калорий и увеличивается их расход;***
- еще не развита способность концентрировать внимание;***
- обучение следует строить на четких и слуховых и визуальных указаниях;***
- упор в обучении ставится на фундаментальных навыках: бег, кувыркание, метание и ловля мяча;***
- занятия должны происходить в игровой, веселой форме;***
- соревновательный элемент не допускается.***

