

## ***Возраст 6-9 лет:***

- ***рекомендуется заниматься спортом не менее 60 минут в день, поскольку дети больше времени проводят за учебой;***
- ***спортивные задачи должны быть четкими и непродолжительными с добавлением в ограниченном количестве соревновательных элементов;***
- ***стоит обратить внимание на футбол, баскетбол, плавание, гимнастику, бег, теннис и катание на коньках;***
- ***присутствие разнообразности в спортивных занятиях.***

