**Приложение 1:**

Упражнения и игры, приведенные выше условны и не все могут быть использованы во время одного занятия. Лучше делать тренировки разнообразными, включая в них то одни, то другие упражнения. Начинать следует с более простых упражнений и постепенно переходить к более сложным. Занятие может быть направленно на развитие одного или нескольких качеств.

Важно следить за правильным положением тела на фитболе, за правильностью выполнения упражнений. Кроме того, следует принимать меры для предотвращения травматизма.

В занятия можно включать дополнительные пособия, такие как гантели, мячи, гимнастические палки, что также разнообразит занятие и помогает решать дополнительные задачи. Важно следить за нагрузкой постепенно увеличивая её и учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей. И самое главное это положительные эмоции, радость и удовольствие от занятий фитбол-гимнастикой.

  

  

 

   