

Stymulacja zmysłów - propozycje zabaw i ćwiczeń domowych

Oddziaływania w środowisku domowym dziecka nie zastąpią co prawda profesjonalnych zajęć odbywających się pod okiem terapeuty, ale mogą być ich uzupełnieniem. W środowisku domowym można częściowo dostarczyć potrzebnych dziecku wrażeń zmysłowych lub próbować eliminować ich nadmiar.

Ogólne wskazówki i zalecenia terapeutyczne

Często wskazówek terapeutycznych dostarcza nam samo dziecko, to znaczy obserwacja jego zachowania. Jeśli dziecko wyraźnie poszukuje wrażeń [dotykowych](#), [równoważnych](#) czy [proprioceptywnych](#), trzeba pomyśleć o tym, w jaki sposób można mu ich dostarczyć. Jeśli natomiast unika ich, nie należy go zmuszać do tych, których doświadczanie nie jest konieczne.

A oto zbiór ogólnych wskazówek, którymi powinni kierować się rodzice prowadząc ćwiczenia i zabawy w domu:

- Nie wydawaj kilku poleceń naraz.
- Mów do dziecka używając prostego i zwięzłego języka.
- Stymuluj jednocześnie co najmniej dwa układy zmysłowe.
- Ogranicz nadmiar bodźców w miejscu, w którym ćwiczysz czy bawisz się z dzieckiem.
- Uważnie obserwuj reakcje dziecka i modyfikuj zakres i stopień trudności ćwiczeń.
- Zwracaj uwagę na mogące wystąpić reakcje wegetatywne, takie jak: zblednięcie, zaczerwienienie, torsje, bóle lub zawroty głowy.
- Uwzględniaj zainteresowania dziecka i jego mocne strony.
- Używaj gestów i bodźców czuciowych łącznie z komunikatami słownymi.
- Podczas ćwiczeń wykorzystuj duże lustro, w którym dziecko będzie widziało całą swoją sylwetkę.
- Nie wymagaj kilku powtórzeń pod rząd jednego zadania.
- Pozwól na wybranie ulubionej zabawy lub ćwiczenia jako formy nagrody.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ I ZABAW

Usprawnianie układu przedsionkowo-proprioceptywnego

Stymulacja układu przedsionkowego:

- Skoki obunóż w miejscu, do przodu, do tyłu i na boki.
- Przeskakiwanie z nogi na nogę.
- Kołysanie się: na stojąco, w pozycji czworacznej, na klęczkach, w siadzie skrzyżnym, z prostymi nogami i podparciem na rękach - na boki, do przodu i do tyłu.
- W siadzie kręcenie się w koło na pośladkach.
- Ślizganie się w kółko na brzuchu i na plecach.
- Marsz z podnoszeniem i opuszczaniem głowy.
- Wahadłowe ruchy głową.
- Spoglądanie daleko za siebie na przemian przez lewe i prawe ramię.

- „Żołnierski” marsz – z wymachami rąk i nóg.
- Wbieganie i zbieganie ze schodów.
- Skoki pajacyka.
- Skoki żabki.
- Przewroty w przód i w tył.
- Skakanie na dmuchanym materacu.
- Toczenie się po materacu w różnych kierunkach.
- Gra w klasy.
- „Kołyska” do przodu i do tyłu oraz na boki – z nogami skrzyżowanymi i oplecionymi rękami.
- Cwał w różnych kierunkach (z kijem między nogami – jazda na koniku).

Wybrane ćwiczenia normalizujące układ przedsionkowy i proprioceptywny:

- Turlanie się po podłodze (zmieniamy rodzaj podłoża: dywan, koc, wykładzina, karimata, materac) z nogami wyprostowanymi i rękami ułożonymi wzdłuż ciała. Na dalszym etapie można włączyć śledzenie wyrazistego, kolorowego przedmiotu przesuwanego na wysokości oczu dziecka.
- Obroty na krześle obrotowym (zaczynamy od dwóch, trzech obrotów w jedną stronę, zatrzymujemy fotel i obracamy go w przeciwną stronę).
- Ślizganie się na małym materacyku wypełnionym np. grochem – dziecko leżąc na brzuchu, odpycha się rękami od podłoża albo my ciągniemy dziecko za kocyk lub rękę.
- W leżeniu na brzuchu: masaż pleców, rąk i nóg dziecka piłkami o różnym stopniu sprężystości i zróżnicowanej fakturze ruchem turlania i sprężynowania.
- „Naleśnik” – zawijanie dziecka w koc, folię z pęcherzykami, karimatę (głowa zawsze na zewnątrz), następnie dociskanie pleców, pośladków, rąk, nóg, z wykorzystaniem woreczków i materacyków wypełnionych ryżem, piaskiem, grochem czy fasolą.
- Podskoki obunóż po podłodze w przód, w tył, na boki, wskakiwanie obunóż do koła hula-hoop i wyskakiwanie z niego.
- Zabawy w przepychanie i siłowanie się: dziecko i rodzic stykają się plecami, nogami, ramionami lub dłońmi.
- W leżeniu na plecach dociskanie kolan do klatki piersiowej.
- „Piłowanie” ciała dziecka grubą linijką lub naprężoną linką.
- Chodzenie na mini szczudłach przodem, bokiem, tyłem.
- „Przepychanie” ściany - leżenie na podłodze z nogami wyprostowanymi, opartymi o ścianę i wykonywanie ruchu popychania jej; można przyciskać stopami do ściany np. piłkę plażową.
- W leżeniu na plecach: przenoszenie za głowę piłki lub woreczka trzymanego między stopami.
- Przenoszenie woreczków w określone miejsce palcami stóp lub na podbiciu stopy.
- Odbijanie stopami piłki plażowej. Odbijanie balonika w nietypowy sposób: pięściami, głową, łokciem.
- Przepychanie i przenoszenie ciężkich przedmiotów, np. butelek z wodą (piaskiem, kamykami, kasztanami) lub koszyka z zabawkami.
- Zawijanie ciał w kłębek (robienie ślimaczka) w leżeniu na boku.
- Zabawa w „Mumię” – zawijamy dziecko elastycznym bandażem (głowa na wierzchu), zwracając uwagę na to, aby nie ścisnąć zbyt mocno lub zbyt lekko dziecka. Dziecko obraca się wokół własnej osi lub my chodzimy wokół dziecka, wtedy dziecko stoi nieruchomo.

- Wałkowanie całego ciała wałkiem kuchennym lub tuba na plakaty.
- Masaż całego ciała szerokim pędzlem.
- Przeciąganie liny.

Ćwiczenia przy niepewności grawitacyjnej – nadwrażliwości przedsionkowej

- Bujanie się w fotelu na biegunach ustawionym blisko ściany.
- Huśtanie się na huśtawce ogrodowej, hamaku w pozycji siedzącej (nogi powinny mieć kontakt z podłożem) połączone z wrzucaniem przedmiotów (np. piłek) do kosza.
- Huśtanie się na nisko zawieszony huśtawce, którą dziecko może wprawić w ruch nogami.
- Wchodzenie i schodzenie z podłoża; podejmowanie prób zeskakiwania.
- Jazda na brzuchu na deskorolce w różnych kierunkach – do przodu, do tyłu, slalomem.
- Skoki na trampolinie (najlepiej z uchwytami) lub innej sprężynującej powierzchni (np. słabo nadmuchiwanym materacu); na dalszym etapie ćwiczeń skoki należy łączyć z dodatkową sekwencją ruchową, np. z łapaniem piłki lub uderzaniem w worek treningowy.
- Ćwiczenia na średniej wielkości piłce terapeutycznej – łagodne kołysanie na boki, do przodu i do tyłu, w leżeniu na brzuchu.
- Różne formy masażu i kompresja stawów.

Uwaga! Ważna jest zmienność rodzaju, szybkości i kierunku ruchu.

Usprawnianie układu dotykowego

- Dotykanie dłoni i przedramion materiałami o różnej fakturze; na początku dziecko ustala swoje preferencje.
- Wkładanie rąk i nóg do kosza wypełnionego piłeczkami
- Szukanie ukrytych, drobnych przedmiotów w koszu lub pojemniku wypełnionym kasztanami, piłeczkami, woreczkami, makaronem czy też grochem.
- Wyklejanie z plasteliny, ciasto liny, masy solnej.
- Dotykanie poszczególnymi palcami materiałów o różnych fakturach.
- Różnicowanie szczypania, drapania, opukiwania, oklepywania.
- Stymulacja termiczna: stosowanie na przemian ciepłych i zimnych kompresów żelowych lub butelek wypełnionych ciepłą wodą na dłonie, stopy i stawy.
- Opukiwanie dłoni klockiem.
- Smarowanie dłoni i innych części ciała pianką do golenia.
- Malowanie pianką do golenia, farbami (przy użyciu palców, całych dłoni, stóp).
- Kreślenie na plecach siedzącego dziecka (plecy zaokrąglone, wygięte w koci grzbiet) różnych znaków, które dziecko potrafi nazwać.
- Wskazywanie miejsca dotyku bez pomocy wzroku (dotykamy wierzchu dłoni, palców i przedramienia dziecka).
- Odtwarzanie przez dziecko wzorów kreślonych na jego dłoni i przedramieniu (bez kontroli wzrokowej). Dziecko odtwarza wzór palcem na swoim ciele, a następnie rysuje go na arkuszu papieru.
- Rozpoznawanie rodzaju faktury bez udziału wzroku (pocieramy dłonie, przedramiona lub stopy dziecka różnymi fakturami, a dziecko wskazuje użytą fakturę).
- Domina dotykowe – dobieranie w pary figur o tej samej fakturze bez kontroli wzroku.
- Rozpoznawanie umieszczonych w woreczku drobnych przedmiotów codziennego użytku, w dalszej kolejności bez kontroli wzroku.

- Robienie kul z papieru o różnej fakturze (papier gazetowy, śniadaniowy, folia aluminiowa) i rzucanie nimi do celu.
- Rysowanie figur na tackach wypełnionych materiałami o różnej strukturze, np. piaskiem, kaszą, ryżem.
- Rysowanie kredą i ścieranie ich dłonią, samymi palcami, łokciem i przedramieniem oraz materiałami o różnej fakturze.

Usprawnianie planowania motorycznego

Ćwiczenia kształtujące obraz i schemat ciała oraz orientację przestrzenną:

- Nazywanie i dotykanie (poprzez klepnięcia otwartą i zaciśniętą dłonią, uciskanie, masowanie) poszczególnych części w obrębie ciała i twarzy; podajemy instrukcję: pomasuj prawą ręką prawe kolano, poklep się prawą ręką w lewy łokieć itp.
- Składanie z elementów modelu postaci.
- Wymienianie przedmiotów najpierw znajdujących się po prawej, a potem po lewej stronie, a następnie na przemian po prawej i lewej stronie.
- Wykonywanie poleceń: podaj prawą ręką, tupnij lewą nogą, stań na prawej nodze itp.
- Rzucanie przedmiotów (woreczków, piłeczek) według instrukcji: do góry, do tyłu, w lewo, w prawo, w dół.
- Dotykanie i poruszanie prawymi i lewymi częściami ciała.
- Patrzenie w kalejdoskop według instrukcji: prawa ręka i prawe oko, lewa ręka – lewe oko, prawa ręka – lewe oko, lewa ręka – prawe oko.
- Poruszanie określonymi częściami ciała: pomachaj prawą ręką, skacz na lewej nodze itp.
- Wrzucanie przedmiotów (woreczków, piłeczek) do kosza ustawionego przed dzieckiem, przrzucanie przedmiotów przez obręcz hula - hoop – zgodnie z instrukcją: prawą ręką dwa woreczki, lewą jeden woreczek, itp.
- Poruszanie się według instrukcji: zrób np. dwa kroki do przodu, trzy do tyłu (itp.); można wykorzystać planszę do gry „Twister”.
- Przytwierdzanie do tablicy magnetycznej wybranej cyfry, litery (lub innego rysunku) zgodnie z poleceniem: na górze „1”, z lewej strony „2”, w prawym górnym rogu „6”, itd.
- Zabawa w lustro – powtarzanie ruchów drugiej osoby.
- Kalambury – czynności. Rozpoznawanie czynności imitowanych ruchem przez drugą osobę, np. jazda na rowerze, jazda na nartach, odbijanie piłki itp.
- Imitowanie przez dziecko ruchem czynności i różnego rodzaju chodu.
- Odnajdywanie drogi w labiryncie za pomocą wzroku.

Ćwiczenia równoważne:

- W leżeniu na materacu, belce; stawianie oporu przed zrzuceniem.
- Chodzenie na czworakach po miękkiej powierzchni, np. dmuchanym materacu.
- Chodzenie na czworakach z obciążeniem na plecach, np. z materacykiem wypełnionym ryżem, kasztanami itp.
- Chodzenie po powierzchniach o różnej fakturze.
- Huśtanie dziecka na wyprostowanej nodze.
- Dotykanie części ciała podczas stania na mało stabilnej powierzchni.
- Stanie w pozycji bociana i jaskółki.
- Chodzenie w różnych kierunkach z woreczkiem na głowie.

- Chodzenie po kamieniach.
- Chodzenie po rozłożonej na podłodze linie oraz wzdłuż toru wyznaczonego przez liny.
- Chodzenie po ósemce i wyznaczanie krokami konturów figur.
- Chód stopa za stopą do przodu i do tyłu.
- Chodzenie na stopach dorosłej osoby.
- Zabawa w posąg – stanie w bezruchu w wybranej pozycji przed lustrem.
- Popychanie na boki podpartego na przedramionach dziecka, które próbuje utrzymać równowagę podczas leżenia na brzuchu.

Rozwijanie koordynacji ruchowej i sekwencyjności:

- Czołganie się po podłodze w przód i tył, chód kraba (podpór tyłem).
- Kreślenie symetrycznych kół stopami i łokciami.
- Toczenie się po podłodze w różnych kierunkach.
- Przewroty w przód i do tyłu.
- Łapanie wyrzucanej w powietrze piłeczki do plastikowego kubka lub na karton do jajek.
- W leżeniu na plecach: przenoszenie za głowę nóg utrzymujących piłkę plażową.
- Rzuty do celu stojąc w miejscu, podczas skoków na sprężystym podłożu.
- Rzuty do celu tyłem.
- Kręcenie koła hula-hoop na rękę, nodze, wskakiwanie obunóż do koła i wyskakiwanie z niego, toczenie, wprawianie w ruch wirowy.
- Skoki obunóż w worku.
- Turlanie się pod górę.
- Chodzenie z rękami skrzyżowanymi na piersiach do przodu, do tyłu, bokiem w prawo, w lewo.
- Przenoszenie na tacy lekkich przedmiotów.
- Rozbijanie dłońmi, łapanie (w siatkę, kubek itp.) baniek mydlanych.
- Toczenie piłki po wyznaczonym torze.
- Skoki obunóż z przedmiotem (piłką, woreczkiem) między nogami.
- Kreślenie w powietrzu wyprostowaną ręką prostych figur – prawą, lewą, oburącz.
- Powtarzanie sekwencji typu: rzuć woreczek (piłeczkę) do góry, klaśnij dwa razy i złap woreczek.

Ćwiczenia ruchów naprzemiennych:

- Dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana, stopy, biodra itp. – i odwrotnie – lewą ręką prawych części ciała.
- Dotykanie na zmianę prawym łokciem lewego kolana i lewą ręką prawego.
- Chwytywanie prawą ręką lewej pięty i lewą – prawej.
- Klepnięcia prawą ręką, piętą w lewy pośladek i lewą ręką, piętą w prawy pośladek.
- Skoki pajacyka.
- W pozycji na czworakach prostowanie równocześnie prawej ręki i lewej nogi, następnie lewej ręki i prawej nogi.
- W leżeniu na plecach unoszenie na przemian prawej ręki i lewej nogi, później lewej ręki i prawej nogi.
- Zabawa w robienie orłów na śniegu.
- Wyciąganie na przemian na boki prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi.

- W pozycji stojącej: dotykanie za plecami prawą ręką lewej pięty ze skrętem w prawo i analogicznie lewą ręką prawej pięty ze skrętem w lewo.
- Przeskakiwanie z nogi na nogę.
- Maszerowanie połączone z wymachami rąk.
- Zabawa „Maszeruje wojsko” - maszerowanie z naprzemiennymi wymachami rąk i nóg.

Ćwiczenia powinny być wykonywane najpierw w różnym tempie, później według określonego rytmu – podanego za pomocą np. klaskania lub wystukiwania.

Uwaga! Przed rozpoczęciem ćwiczeń naprzemiennych należy wyćwiczyć ruchy jednostronne, symetryczne dla obu stron ciała. Najłatwiejsza jest pozycja w leżeniu na plecach.

Kształtowanie odruchu obronnego:

- Dziecko w siadzie prostym popychamy na boki, aby doprowadzić je do podparcia się raz na prawej, raz na lewej ręce.
- Przetaczanie dziecka leżącego na brzuchu na wałku prowokujące je do podparcia się na rękach.
- Popychanie dziecka będącego w klęku podpartym za barki do przodu zmuszające do podparcia się na rękach.

Usprawnianie motoryki małej i ćwiczenia grafomotoryczne:

- Zakręcanie i odkręcanie nakrętek od słoików.
- Wyjmowanie drobnych przedmiotów z niskich słoików z małymi otworami.
- Obrysowywanie dłoni i stóp bez odrywania pisaka.
- Kartkowanie stron w książkach, czasopismach.
- Dopasowywanie kluczy do kłódek; otwieranie i zamykanie kłódek.
- Przypinanie klamerek do bielizny, np. do rozciągniętego sznurka, skakanki, pudełka.
- Przelewanie płynów, przesypywania sypkich produktów do naczyń o różnej wielkości i różnych kształtach.
- Wrzucanie drobnych monet do skarbonki.
- Dziurkowanie papieru przy użyciu dziurkacza.
- Przenoszenie drobnych przedmiotów za pomocą różnego rodzaju szczypiec i pęset (także chwytem pesetowym – kciuk i palec wskazujący) i wrzucanie ich do słoika z małym otworem.
- Wyszukiwanie i wyjmowanie szczypcami oraz dużą pęsetą drobnych przedmiotów.
- Nakręcanie pozytywki, zabawek mechanicznych, zegarka itp.
- Wycieranie gumka linii poziomych i pionowych.
- Rysowanie wzorów palcem i drewnianą pałeczką w pojemniku wypełnionym piaskiem.
- Malowanie palcem, wałeczkiem, kawałkiem waty
- Rysowanie za pomocą grubych szablonów (pianki), kredkami, kredą.
- Zabawy konstrukcyjne.
- Odtwarzanie z klocków wzoru z rysunku (płaskiego a następnie przestrzennego).
- Gry stolikowe typu: skaczące czapeczki, skaczące żabki, szalone fasolki, piłkarzyki.

Zakres ćwiczeń terapeutycznych usprawniających motorykę duża

Motoryka duża

Gimnastyka:

- „krążenia głowy;
- odwracanie z pleców na brzuch, z boku na bok;
- podskoki: jednonóż, obunóż;
- przewroty w przód i w tył;
- siedzenie z podparciem i bez podparcia;
- skłony w przód;
- skręty tułowia: w prawo, w lewo;

Ćwiczenia:

- równowazne – wchodzenie i schodzenie po schodach, stanie na jednej nodze;
- kinezylogii P. Dennisona;
- Ruchu Rozwijającego W. Sherbone;
- naprzemienne uderzanie o podłogę palcami i piętami;
- noszenie spiętrzonych przedmiotów;
- podnoszenie przedmiotów, zwijanie palcami ręcznika palcami stóp;
- pozycja Cooka;
- bieg: swobodny; po wyznaczonej prostej ścieżce; po obwodzie koła, slalomem; na wprost jeden za drugim bez wyprzedzania, wężykiem z pokonywaniem i przekraczaniem przeszkód;
- chód: po wyznaczonym torze (prosta ścieżka, mostek, prosty tor przeszkód); energiczny, ciężki, lekki, łagodny, koci, gąsienniczy, we wspięciu (ruchy delikatne i dynamiczne); z omijaniem przeszkód (Uwaga kałuża!); do przodu, na boki, do tyłu (z asekuracją); po wyznaczonej linii, obok taśmy; po wąskim prostym lub krętym torze;
- wchodzenie na górkę, schodzenie z niej;
- chwytanie palcami stóp lekkich przedmiotów (stopa za stopą), próby utrzymania równowagi z rękami uniesionymi w bok; podrzucanie lekkich przedmiotów palcami stóp;
- czworakowanie: tyłem, ze zmianą kierunku, slalomem lub omijaniem przeszkód, po ławeczce lub pniu drzewa;
- naśladowanie zwierząt (Pokaż, jak kotek chodzi i jak się myje; Pokaż jak skacze żaba, Pokaż jak bocian chodzi po łące i łapie żaby);
- ćwiczenia kończyn górnych: krążenia, opadanie ramion, wymachy rąk, lekkie klaskanie, lekkie uderzanie dłońmi o podłogę, uda i kolana; dotykanie dłońmi różnych części ciała (także w powtarzającym się rytmie, np. głowa, brzuch, kolana, stopy); krążenia dłońmi; wystukiwanie rytmu bokiem dłoni, palcami;
- doskonalenie ogólnej motoryki i poczucia rytmu, likwidowanie niezborności ruchowej;
- gra w klasy;
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała;
- krążenie, skłanianie głowy w różnych pozycjach;
- podnoszenie przedmiotów i układanie ich w wyznaczonym miejscu;
- podrzucanie piłki, woreczka, większej lub mniejszej zabawki;
- podskoki, przeskakiwanie przez linię narysowaną na podłodze, skakankę;

- pokonywanie trudniejszych torów przeszkód, wymagających koordynacji ruchów (bieg wężykiem, przenoszenie woreczka, przejście przez otwór, pokonanie dowolnie ustawionej przeszkody, np. przejście pod krzesłem);
- przekładanie dowolnego przyboru pod ugiętymi kolanami w trakcie leżenia na plecach;
- ruchy naprzemienne nóg podczas leżenia na plecach: w górę, w dół, w lewo, w prawo;
- toczenie piłki średniej wielkości;
- toczenie drewnianych pałeczek, kulek obiema stopami jednocześnie, naprzemiennie, do przodu, do tyłu, w prawo, w lewo;
- turlanie piłki do celu w chodzie i w biegu;
- ustawianie się w rzędzie (jedno dziecko za drugim), dwurzędzie (parami), szeregu (jedno obok drugiego);
- wyrabianie płynnych, szerokich i spokojnych ruchów ramienia i przedramienia;
- „Rób to co ja” – siadanie, wstawanie, klaskanie;
- zabawy z piłką: toczenie, podawanie, chwytanie, kopanie piłki;
- zabawy: „Jesteś drzewem”, „Jesteś bocianem” – stanie na jednej nodze, odpowiednia pozycja ramion (ramiona w bok).

Ćwiczenia relaksujące według programu Wittenberga:

- obniżanie napięcia mięśniowego;
- orientacja w częściach ciała: lewa ręka, prawa noga, kark;
- rozwijanie płynności i precyzji ruchów równoczesnych (rysowanie w powietrzu „leniwe ósemki” w różnych układach ciała i ręki);
- ćwiczenia psychomotoryki (współpraca analizatora wzrokowego i słuchowego);
- rozładowanie napięcia mięśni barków;
- ruchy barku – rytmiczne balansowanie;
- ruchy przedramienia (odwodzenie i przywodzenie w płaszczyźnie poziomej, wznoszenie i opuszczanie).

Orientacja w schemacie własnego ciała i w przestrzeni:

- ćwiczenia orientacji w schemacie własnego ciała, np. „Pokaż mi prawą (lewą) rękę”, „Chwyć się prawą ręką za lewe kolano”;
- ćwiczenia orientacji całego ciała w przestrzeni np. klepanie dłońmi o kolana, kręcenie się wokół własnej osi, odpychanie się plecami, przeciskanie się przez tunel utworzony z rąk i nóg dorosłych;
- ćwiczenia ruchowe utrwalające nazwy poszczególnych części ciała;
- ćwiczenia ruchowe prowadzone metodą W. Sherbone;
- ruchy naprzemienne – elementy kinezylogii P. Denisona;
- chodzenie: po narysowanej kredą linii (ścieżce); na wprost ze skręcaniem na dany sygnał w prawo i w lewo;
- dotykanie i nazywanie poszczególnych części swojego ciała;
- ilustrowanie gestem i mimiką podanych treści i czynności, zabawy naśladowcze;
- kształtowanie świadomości własnego ciała z wyodrębnianiem i nazywaniem ich elementów (nogi, stopy, głowa, szyja, ręce);
- odgadywanie czynności wyrażonych ruchem;
- oglądanie odbicia swojego ciała w lustrze;
- orientacja w schemacie ciała osoby stojącej naprzeciwko;
- prostowanie rąk przed siebie, za siebie, w bok, do góry, w dół;

- podporządkowanie czynności ruchowych kontroli wzrokowej;
- poruszanie wskazaną częścią ciała;
- rozpoznanie położenia określonego przedmiotu wobec siebie;
- rozróżnianie zmiany położenia w lustrzanym odbiciu;
- rozróżnianie prawej i lewej strony ciała;
- rysowanie oburącz w powietrzu ósemek;
- śpiewanie piosenki „Tu lewą rączkę mam, a tu prawą mam”;
- umieszczanie sylwet zgodnych z określeniami słownymi, np. nad, pod, w, za, obok, przed;
- usprawnianie orientacji przestrzennej w oparciu o ćwiczenia graficzne oraz w zabawach tematycznych;
- zabawy orientacyjno-porządkowe;
- zabawy z przemieszczaniem się („Idę do przodu, do tłu”);
- zwracanie się do dziecka (wielokrotnie w ciągu dnia) z poleceniami: podaj prawą rękę, opuść głowę w dół, podnieś lewą nogę do góry.

Przemieszczanie się:

- chodzenie na palcach;
- czołganie się pod niskimi przeszkodami; jazda na rowerze, deskorolce;
- wchodzenie po schodach i schodzenie z nich;
- pełzanie z przyborem; przechodzenie: przez tunel (schylanie, skakanie); po zwężonych lub podwyższonych powierzchniach (ławeczce, belce, skakance, pniu drzewa); przez przeszkody ustawione w różnych płaszczyznach i na różnej wysokości; przez obręcz;
- wspinanie się po drabinkach.

Zjeżdżanie na sankach

Ćwiczenia orientacji w terenie: odwiedzanie sąsiadów i pobliskich miejsc (z nieznaczną pomocą osoby dorosłej); zapamiętanie drogi do dwóch lub trzech miejsc: sklepów, przyjaciół, osób mieszkających w sąsiedztwie.

1. Zawijanie w koc lub kołdrę i dociskanie wzdłuż całego ciała.
2. Zawijanie w koc i rozwijanie z turlaniem w obie strony - "naleśnik"
3. Skakanie na piłce z uszami
4. Skakanie przez gumę
5. Masowanie ciała gąbkami o różnej fakturze, nazywanie masowanych części ciała, pytanie "co jest wyżej? - kolano czy łokieć?".
6. Szczotkowanie dłoni i przedramion różnymi pędzlami i szczotkami.
7. Stymulacja wibracjami - urządzeniem do masażu.
8. Grzebanie palcami w ryżu , grochu, makaronach (suchych).

9. Wybieranie z miski jednego spośród różnego rodzaju ziaren
10. Zabawy z rozpoznawaniem przy pomocy dotyku przedmiotów schowanych w pudełku lub w worku, określanie ich cech.
11. Ściskanie piłeczek rehabilitacyjnych.
12. Zgniatanie, darcie kawałków gazet.
13. Opukiwanie opuszków palców o stół.
14. Siłowanie się na ręce.
15. Podskoki na: trampolinie, materacu nadmuchiwanym, piłce. W czasie podskoku osoba dorosła powinna trzymać dziecko za ręce i podciągać w górę.
16. Pajace - podskoki, orzeł na piasku
17. "Taczki" z trzymanie za nogi na wysokości ud, na jajowatej piłce rehabilitacyjnej, naśladowanie chodu różnych zwierząt: żaba, kaczka, pies, słoń, rak, pająk, wąż - wszystkie w pozycji "kucającej", albo na czworakach, albo w pozycji leżącej (wąż)
18. "Kołyski" na brzuchu i na plecach
19. Odbijanie stopami piłki w pozycji kołyski na plecach.
20. Turlanie z patrzeniem na ruchomy przedmiot
21. Kręcenie się na obrotowym krześle
22. Plące zabaw dla dzieci
23. "Kącik ciszy" dla dzieci nerwowych, silnie pobudzonych - namiot, pudło kartonowe
24. Zabawy z piłkami i balonami (do balonów można wrzucić ziarna kawy, koraliki itp. - będą spadać wolniej niż piłki i łatwiej je złapać)
25. Zabawy "paluszkowe": "jadą goście..", "sroczka kaszkę warzyła" itp.
26. Chodzenie po murkach, krawężnikach konstruowanych wspólnie z dzieckiem w domu, torach przeszkód z krzeseł, koców, wałków, poduszek itp.
27. Pchanie i ciągnięcie różnych przedmiotów i mebli
28. "Wyciąganie" pościeli, ręczników, składanie koca
29. Gra w bilę

30. Rzucanie do celu

31. Ćwiczenia z ciężarkami

32. Przyjmowanie i utrzymywanie pozycji "bocian", "jaskółka", z otwartymi i zamkniętymi oczami.

33. Chodzenie po narysowanej linii: stopa za stopą, krzyżując nogi "jak modelka", przodem, bokiem, do tyłu (dostawiając z tyłu stopę)

34. Podrzucanie i łapanie piłki z "utrudnieniami": klaśnięciem, wielokrotnym klaśnięciem, przysiadem, obrotem ciała o 360 stopni.

Układ dotykowy:

1. „Dotykowe pudełko”:

weź pudełko po butach lub poszewkę na poduszkę, umieść w środku różne przedmioty, po czym poproś dziecko, by wkładając rękę do pudełka spróbowało zgadnąć, jakiego przedmiotu dotyka.

2. Zabawa w kąpiel:

zachęcaj dziecko do używania podczas kąpieli różnych rodzajów gąbek, mydeł i ręczników. Zaproponuj maluchowi myjki o różnych fakturach, gąbki o odmiennych kształtach, możesz też dodać do kąpieli odrobinę krochmalu z mąki ziemniaczanej.

3. „Naleśnik”:

ciasno zroluj dziecko w koc, bawiąc się w smarowanie i zawijanie naleśnika.

4. Wspólne gotowanie:

stwarzaj dziecku jak najwięcej okazji do wspólnego gotowania, mieszania, ugniatania różnego rodzaju ciast.

5. Degustacja:

zachęcaj dziecko do próbowania nowych potraw, o różnych smakach i konsystencji.

6. Malowanie dłońmi, stopami:

farbę przeznaczoną do malowania palcami możesz mieszać z innymi materiałami, np. kaszą, piaskiem, ryżem itp. Stwórzcie też własną „farbę” z kisielu, galaretki czy pianki do golenia.

Układ przedsionkowy (odpowiedzialny m.in. za ruch i równowagę, napięcie mięśniowe, koordynację):

7. Skakanie na piłce:

wspólne zabawy na dużej nadmuchiwanej piłce, na której maluch będzie mógł usiąść i skakać.

8. Tor przeszkód:

stwórzcie wspólnie tor przeszkód, taki który będzie wymagał od dziecka pełzania, skakania, wspinania, turlania, celowania itp.

9. Huśtawki:

bujajcie się razem na różnego rodzaju huśtawkach (podwieszanych, wahadłowych, wiszących oponach).

10. Turlanie:

turlajcie się razem na kocyku, a latem z niewielkiej trawiastej górki.

11. Bieganie:

przypomnij sobie zabawę w berka; ścigajcie się, rozegrajcie mecz piłki nożnej czy koszykówki.

12. Skakanie:

zachęcaj dziecko do zeskakiwania z niewielkiego podwyższenia (np. pierwszego stopnia schodów), wskakiwania na oznaczone pole, grę w klasy, zabawę skakanką.

13. Bujanie w kocyku:

maluch kładzie się na rozłożonym dużym kocu, a dwie dorosłe osoby delikatnie bujają go na boki.

Układ proprioceptywny (tzw. czucie głębokie, dostarcza wrażeń z mięśni i stawów):

14. Siłowanie:

usiądź na podłodze i powiedz dziecku „Spotkałeś na swojej drodze ogromny kamień, spróbuj go przepchnąć”.

15. Ciągnięcie:

pozwól dziecku pchać wózek z zakupami czy spacerówkę.

16. Machanie i odbijanie:

zachęcaj dziecko do zabawy rakieta tenisową, do badmintona itp.

17. Chodzenie tyłem, bokiemi (krokiem dostawnym), na palcach, piętach

18. Zabawa w “taczkę”:

dziecko opiera dłonie o podłogę, a ty chwytasz je za uda i prowadzisz niczym taczkę.

19. Nalewanie i przesypanie:

pozwól dziecku na eksperymenty, niech przelewa płyny z kubeczka do kubeczka, przez lejek, a łyżeczką przesypuje drobne materiały (ryż, kaszę) do pojemników różnej wielkości i kształtu.

Ćwiczenia wyciszające mające na celu dostarczenie wrażeń czucia głębokiego

- Masaż ciała materiałami o różnych fakturach, który wykonywać powinno się podczas kąpieli
- Mocniejsze wycieranie dziecka rano i wieczorem preferowanymi przez niego fakturami
- Oklepywanie, dociskanie, zwijanie w matę, wałkowanie
- Chodzenie i podskakiwanie po kocu, pod którym kładziemy różne maskotki. Zadaniem dziecka jest zgadnięcie, o którego pluszaka chodzi
- Uderzanie rękoma w dużą piłkę, odpychanie jej oburącz, ugniatanie różnymi częściami ciała
- Mocniejsze przytulanie dziecka
- Zawijanie dziecka bandażem – zawijamy pojedyncze części ciała, a zadaniem malucha jest samodzielne rozwiązanie się
- Tworzenie tunelu z krzeseł i koców. Zadaniem dziecka jest przeciągnięcie się przez niego
- Bitwa na poduszki różnej wielkości i ciężkości. Rodzic trzyma poduszkę oburącz i poklepuje nią poszczególne części ciała dziecka
- Dziecko kładzie się na skraju koca, rodzic toczy je przed sobą, jednocześnie zawijając, a następnie odwijając
- Maluch siedzi z rodzicem na podłodze, naprzeciwko niego leży koszyk z zabawkami do którego mocujemy linkę. Zadaniem dziecka jest przyciągnięcie go do siebie
- Przewracanie na poduszki, materac

Ćwiczenia stymulujące układ przedsionkowy

- Bujanie dziecka w kocu do przodu, tyłu, na boki
- Maluch siedzi na kocu, który rodzice chwytają za rogi i ciągną po pokoju
- Dziecko leży na plecach z uniesionymi rękami, rodzic je chwytą, lekko unosi i kołysze na boki
- Na podłodze kładziemy deskę do prasowania, umieszczamy na niej dziecko, chwytamy koniec deski przy głowie, lekko unosimy nad podłogę i delikatnie kołyszymy
- Rodzic siada na podłodze z lekko podkurczonymi nogami. Dziecko chodzi dookoła, a mama lub tata wystawiają przeszkody, nad lub pod którymi ma ono przejść
- Ćwiczenia na specjalnej piłce typu „kangur” – balansowanie na niej na brzuchu lub plecach

- Stawiamy dwa krzesła jedno za drugim, siadamy na nich z dzieckiem i udajemy, że jedziemy samochodem – kręcimy kierownicą (przechylamy się na boki), hamujemy i przyspieszamy (ruchy ciała do przodu i tyłu), jedziemy po nierównej drodze (podskakujemy)
- Na podłodze kładziemy sznur i chodzimy po nim boso do przodu, do tyłu i bokiem
- Łapanie baniek mydlanych oburącz lub w kubeczki, zbijanie ich rękami albo rakietskami
- Na podłodze kładziemy gazety, które pełnić będą rolę kamieni w wodzie. Idziemy po nich gęsiego, przeskakując z jedno na drugi tak, aby nie spaść
- Skakanie po materacu dmuchanym, przewracanie się na niego