Rysowanie stopą na papierze – dziecko siedzi na krześle. Przed nim na podłodze leżą kartki papieru i ołówki. Palcami jednej stopy chwyta ołówek, a palcami drugiej przytrzymuje kartkę papieru rysując na niej ołówkiem.

Przejście po torze prostym – na podłodze układamy 2 równoległe linie ze sznurka, wstążki lub skakanki oddalone od siebie ok. 30 cm. tworząc tor. Następnie dziecko stoi na początku toru i próbuje przejść nim, nie dotykając stopami linii. Dla utrudnienia dziecko może zamknąć oczy i być prowadzone przez rodzica, który będzie udzielał mu wskazówek słownych. (można również zmniejszyć odległość między liniami).

Szycie – na podłodze rozkładamy sznurek, skakankę lub wstążkę ok. 2 m. Dziecko stoi na początku, jego zadaniem jest przeskakiwać obunóż z jednej strony linii na drugą. Przesuwa się wzdłuż linii jak szyjąca materiał maszyna.

Wyścig żółwi - na mecie ustawia się jedno lub więcej dzieci w pozycji na czworaka (mama czy tata również mogą). Każdy zawodnik na plecach ma balast w postaci woreczka z grochem lub kaszą. Każdy porusza się na czworaka najszybciej jak potrafi. Gdy woreczek spadnie należy go podnieść, położyć na plecach i kontynuować wyścig. Wygrywa zawodnik, który pierwszy dotrze do mety.

Butelkowy slalom – rodzic rozstawienia w linii prostej butelki. Dziecko ma chwilę na przyjrzenie się i zapamiętanie gdzie stoją, po czym zawiązujemy mu oczy. Zadaniem dziecka jest przejście w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek. Gdy dziecku uda przejść poziom, rodzic dokłada kolejną przeszkodę w postaci butelki.

Nie daj opaść balonikowi – dziecko stoi trzymając w dłoni balonik. Następnie podrzuca balonik w górę i odbija go rękoma, starając się utrzymać balon jak najdłużej nad podłogą.

Uwaga! Balonika nie wolno łapać w dłonie. Można go tylko odbijać.

Piłeczka nad ustami – dziecko leży na plecach z nogami ugiętymi i stopami opartymi o podłogę. W palcach dłoni, nad ustami trzyma piłeczkę do tenisa stołowego lub piórko. Dziecko wykonuje głęboki wdech nosem, a następnie wydech ustami, starając się utrzymać piórko lub piłeczkę w wąskim strumieniu powietrza nad ustami. Ćwiczenie należy powtórzyć ok. 3 razy.

Masaż relaksacyjny – Idzie pani, wietrzyk wieje.

Dziecko zwrócone do nas plecami.

Idzie pani: tup, tup, tup,

(Na przemian z wyczuciem stukamy w jego plecy opuszkami palców wskazujących)

dziadek z laską: stuk, stuk, stuk,

(delikatnie stukamy zgiętym palcem)

skacze dziecko: hop, hop, hop,

(naśladujemy dłonią skoki, na przemian opierając ją na przegubie i na palcach)

żaba robi długi skok.

(z wyczuciem klepiemy dwie odległe części ciała dziecka np. stopy i głowę)

Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu,

(dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka)

kropi deszczyk: puk, puk, puk,

(delikatnie stukamy w jego plecy wszystkimi palcami)

deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup,

(klepiemy dziecko po plecach dłońmi złożonymi w „miseczki”)

a grad w szyby łup, łup, łup.

(lekko stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści)

Świeci słonko,

(gładzimy wewnętrzną stroną dłoni ruchem kolistym)

wieje wietrzyk,

(dmuchamy we włosy dziecka)

pada deszczyk.

(z wyczuciem stukamy opuszkami palców w jego plecy)

Czujesz dreszczyk?

(leciutko szczypiemy w kark)