Toczenie piłki stopami po ścianie.
Dziecko leży na plecach przy ścianie z nogami ugiętymi, stopami przytrzymuje piłkę. Następnie toczy stopami piłkę po ścianie w górę i w dół. Ćwiczenie wykonujemy ok. 2 min.

Kozłowanie piłki oburącz w leżeniu.
Dziecko leży na brzuchu, trzymając w dłoniach piłkę. Unosi ręce nad podłogę i oburącz kozłuje piłkę. Ćwiczenie wykonujemy ok. 30 sekund. Po czym następuje odpoczynek i ćwiczenie można powtórzyć.

Przetocz piłkę pod stopami.
Dziecko siedzi z nogami wyprostowanymi i złączonymi, trzymając jedną ręką piłkę. Następnie podnosi wyprostowane i złączone nogi i przetacza pod nimi piłkę z jednej ręki do drugiej. Po przetoczeniu piłki opuszcza nogi na podłogę. Ćwiczenie wykonujemy ok. 1 min.

Złap piłkę po klaśnięciu.
Dziecko stoi z piłką w dłoniach. Następnie podrzuca piłkę w górę, klaszcze w dłonie i stara się złapać opadającą piłkę. Jeżeli ćwiczenie okaże się za trudne dziecko tylko podrzuca i łapie piłkę. Ćwiczenie wykonujemy ok. 1min.

Toczenie piłki plecami po ścianie.
Dziecko stoi tyłem do ściany. Za plecami na wysokości łopatek ma umieszczona piłkę. Dociskając plecami piłkę do ściany, ugina i prostuje nogi, tocząc piłkę plecami po ścianie.

Piłka wokół bioder.
Dziecko stoi z piłką w dłoniach. Następnie przekłada piłkę z ręki do ręki tak, aby krążyła wokół bioder. Po 3 – 5 okrążeniach piłki wokół bioder należy zmienić kierunek jej ruchu.

Dmuchanie na bibułę – dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, trzymając przed sobą w jednej dłoni wstążeczkę lub bibułę tak, aby wolny koniec wisiał przed ustami. Wykonuje wdech nosem, a następnie silnie wydmuchuje powietrze ustami na bibułę tak, aby jej koniec się poruszył. Ćwiczenie powtarzamy ok. 5 razy.

Masaż– dziecko leży na brzuchu z rękoma wyciągniętymi wzdłuż tułowia. Rodzic rozpoczyna masaż:
,,rozgrzewamy dłonie” – zacieramy dłonie,
,,pada drobny deszczyk” – opukujemy lekko palcami plecy, pośladki i nogi leżącego,
,,deszcz lekko zacina” – uderzamy kantami dłoni,
,,pada grad” – lekko uderzamy leżącego pięściami,
,,pada śnieg” – całymi dłońmi z rozsuniętymi palcami opukujemy leżącego,
,,wycieramy leżącego ręcznikiem” – kilkakrotnie przesuwamy dłonie po osobie leżącej (od głowy do stóp) i ,,otrzepują” ręce w powietrzu.