1. Masaż ciała różnymi fakturami (ze szczególnym uwzględnieniem plecków, przedramion, dłoni i stóp)

<https://www.youtube.com/watch?v=bT2fA5hXY-Y> na filmiku pokazany jest masaż Wilbager (pierwsze dwie minuty filmu) – jest on wykonywany specjalną szczotką (chirurgiczną), która pozwala na dostarczenie bardzo intensywnych bodźców. Nawet jeśli nie mają Państwo takiej szczotki (na pewno nie) to proszę, by wybrać fakturę, którą dziecko będzie pozwalało się masować (to może być ręcznik albo gąbka) i wykonywać taki masaż raz dziennie (dokładnie tak jak został on pokazany na filmie – nie powinien trwać więcej niż 2 minuty). Po każdym masażu należy dostarczyć dziecku mocne wrażenia czucia głębokiego (w dalszej części filmu są pokazane dociski stawowe, ale bez pokazania tego Państwu osobiście wolę zastąpić je inną formą) – proponuję masaż piłką – im z silniejszym dociskiem tym lepiej.

1. Masaż ciała piłką (może być duża bobath, ale też może być piłka z kolcami lub piłka cięższa (jak lekarska np. 2kg)
2. Przeciąganie liny (chodzi o to by dać duży opór)
3. Zawijanie w kocyk / materac / karimatę z dodatkowym dociskiem, oklepywaniem („naleśnik”). Dobrze, jeśli się uda by zawinięte w kocyk dziecko samo z niego się wydostało (bez rozwijania).
4. Chodzenie po wyznaczonej linii (tak jak na równoważni – stopa za stopą / przodem, tyłem i bokiem w jedną i potem bokiem w drugą stronę) – dziecko stara się nie tracić równowagi – pilnujemy by koncentrowało uwagę tylko na zadaniu
5. Stojąc na dysku sensorycznym (najlepiej boso na dysku z kolcami) – dziecko utrzymuje równowagę i łapie piłkę w ręce a następnie odrzuca ją i nie traci równowagi (ok 7-10 powtórzeń)
6. Ustawiamy sobie kilka przedmiotów (np. 3 duże miski lub zrolowane, grube koce albo poduchy), dziecka zadaniem jest przeskakiwać nad nimi obunóż a potem na jednej nodze (o ile da radę na jednej)
7. Ćwiczenia stymulujące zmysł węchu i dotyku – rodzic przygotowuje wcześniej kilka warzyw lub owoców (nie obranych, ale dobrze umyte) i nie pokazuje ich dziecku (mogą być ukryte np. w pudełku). Dziecko z zasłoniętymi oczami dostaje do ręki np. ogórek i po dotyku oraz po zapachu musi odgadnąć, jakie to warzywo. Dla ułatwienia można przygotować dziecku ilustracje z różnymi owocami i warzywami, by po odsłonięciu oczu (nie mając już w dłoni danego warzywa) mogło wskazać co to było.

Po zabawie w zgadywanie, co to za warzywo/owoc, koniecznie dajemy dziecku bodziec czucia głębokiego, np. zabawa w naleśnik, masaż piłką, zabawa w taczkę (dziecko porusza się rękoma a resztę ciała podtrzymuje rodzic – najlepiej na wysokości ud).