Wybrane ćwiczenia stymulujące i normalizujące układ przedsionkowy i proprioceptywny.

- kołyska wykonywana na plecach w przód i w tył, na boki ze strony lewej na prawą,
- kołyska wykonywana na brzuchu,
- przysiady i wstawanie,
- próby skoków obunóż w przysiadzie,
- marsz z podnoszeniem i opuszczaniem głowy,
- odwracanie głowy w lewo, w prawo, a górę i w dół,
- spoglądanie daleko za siebie na przemian przez lewe i prawe ramię,
- marsz z wymachami rąk i nóg,
- skoki pajacyka,
- skoki żabki,
- zeskakiwanie z ławeczki,
- skakanie na dmuchanym materacu,
- turlanie po dywanie, materacu.

Ćwiczenia należy wykonywać systematycznie, najlepiej kilka razy w tygodniu zwracając uwagę na stopniowanie intensywności. Pamiętajmy o odpoczynku po wzmożonym wysiłku oraz odpowiedniej motywacji dla dziecka. Przed przystąpieniem do zadań tj.: skoki, pajacyki itp. należy wykonać ćw. ogólnorozwojowe.