Przykłady ćwiczeń, stymulacji układu przedsionkowego w domu

Turlanie się, toczenie się - po podłodze, różnych fakturach, zawijanie dziecka w sprężysty materiał np. karimatę ,w różnych kierunkach, po niestabilnej powierzchni (np. nie do końca napompowanym materacu), w pudełku kartonowym

Kołysanie - na piłce, łódeczka- na plecach, na brzuchu, przód-tył, bok

"Wahadło"- pozycja stojąca: kołysanie się na boki, na szeroko rozstawionych nogach przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę(na boki, przód-tył), w siadzie skrzyżnym wprawianie tułowia w ruch wahadłowy i kolisty, ruchy wahadłowe głowy od barku do barku

Przewroty - w przód, w tył

Kręcenie- na krześle obrotowym

Zeskakiwanie na miękkie podłoże - z pudełka, plastikowej miski

Przeskakiwanie przez przeszkody - rozłożony pasek, skakankę

Podskoki, skoki - obunóż, na jednej nodze, przeskakiwanie z nogi na nogę, skakanie wokół własnej osi, według instrukcji, gdzie ma skoczyć dziecko, naśladując zwierzęta(żabę, słonia, królika itd.), wokół woreczka, krążka, przeskoki nad woreczkiem przodem, tyłem , bokiem, obunóż, na jednej nodze, podskoki z przedmiotem trzymanym miedzy kolanami

Bujanie - dziecka w kocu, w fotelu na biegunach

Ciągnięcie - dziecka na siedząco, na leżąco w kocu trzymając drążek, kijek

Marsz - połączony z podnoszeniem i opuszczaniem głowy, w miejscu- kolana unosimy wysoko lub połączony z wymachami rąk

"Karuzela" - dziecko trzyma linę, pasek od szlafroka w pozycji leżącej na brzuchu(na kocu) rodzic kręci nią w koło (zmiana pozycji: leżąc na plecach, w siadzie)

Wchodzenie na stopień, podnóżek, step i schodzenie, wchodzenie i schodzenie po schodach

Huśtanie linearne w zwisie na rękach jeżeli mamy w domu drążek :do przodu- do tyłu, na boki, góra-dół

Obroty wzdłuż ściany w pozycji stojącej: z punktu A do B (W danym punkcie może być przypięta sylaba, obrazek, może dziecko przenosić przedmiot)

Spoglądanie daleko przez lewe/prawe ramię: pokazujemy obrazek, przedmiot, obrazek jest przyczepiony na ścianie

Skakanie w gumę, na skakance, gra w klasy.

To tylko niektóre z zabaw rozwijających układ przedsionkowy oraz motorykę dużą.