

Rozwijanie zmysłu propriocepcji (czucia głębokiego) – przygotowanie mięśni całego ciała do przyjmowania prawidłowej pozycji pisarskiej.

- Rolowanie w koc, kołdrę połączone z dociskaniem ciała.
- Przepychanie ciężkich przedmiotów (np. szafka, fotel), dociskanie futryn.
- „Walki kogutów.”
- Uderzanie w wałek bokserski, elementy kanapy (wałki, poduchy).
- Mocne, uciskowe masaże ciała.
- Noszenie ciężkich przedmiotów (stosownie do ciężaru ciała dziecka).
- Wyjmowanie z pralki mokrego, ciężkiego prania.
- Kontrolowane upadki na zróżnicowane podłoże (materac, trawa, piasek).
- Rozciąganie sprężyny do ćwiczeń.
- Wałkowanie piłką, wałkiem, narzędziami do masażu.
- Ćwiczenia z gumą rehabilitacyjną (Thera Band).
- Wojna na poduszki.
- Ćwiczenia z wykorzystaniem drążka, np. zwisy, podciąganie ciała.
- Chodzenie po nierównych powierzchniach (np. lekko nadmuchany materac, poduszki i elementy kanapy, fotela o różnej sprężystości).
- Dociskanie rąk i nóg do stawów, tułowia.