Ćwiczenia ogólnej sprawności ruchowej i rozwijające zręczność:

- ćwiczenia równoważne (gra w klasy, stanie na jednej nodze, skoki na trampolinie, jazda na rowerze, hulajnodze);

- podskoki;

- gimnastyka;

- pływanie;

- zabawy dużą piłką, balonikami, kulkami gniecionymi z gazet;

- budowanie konstrukcji z klocków;

- rzucanie piłki w parach;

- rzucanie do celu;

- zabawy stolikowe, np. pchełki, bilard stołowy;

- zabawy manipulacyjne klockami, koralikami itp.;

- włączanie dziecka w wykonywanie zadań domowych typu: ugniatanie ciasta, odrywanie szypułek owoców, wykrawanie ciastek i inne;

- wdrażanie do samodzielności podczas samoobsługi ( mycia, ubierania, zapinania guzików, zamków błyskawicznych, itp.);

Ćwiczenia usprawniające ruchy rąk i koordynację wzrokowo-ruchową:

- rysowanie linii poprzez łączenie punktów;

- dorysowywanie brakujących elementów;

- rysowanie pod dyktando;

- rysowanie linii wewnątrz labiryntów;

- zamalowywanie małych przestrzeni, np. figur na obrazku;

- rysowanie linii pionowych, poziomych, ukośnych, falistych, pętelkowych, półkolistych, kolistych;

- kreślenie w powietrzu, na tackach z piaskiem i rysowanie różnymi technikami graficznymi linii pionowych, poziomych, ukośnych, łamanych, krzywych i figur geometrycznych.

Ćwiczenia i zabawy zwalniające napięcie stawowo - mięśniowe:

- poruszanie rękami uniesionymi nad głową;

- zabawa w pranie i prasowanie;

- zabawa w rąbanie i piłowanie drzewa;

- naśladowanie lotu ptaka, dyrygenta, pływania, drzew na wietrze.