

**DO ŻYCIA PRZEZ ŻYCIE**  
**PROGRAM REWALIDACJI**  
**INDYWIDUALNEJ**

Opracowała Iwona Bodulska

## **OGÓLNE WIADOMOŚCI DOTYCZĄCE REWALIDACJI INDYWIDUALNEJ**

**REWALIDACJA** (z łaciny: re- znów ,na nowo, validus-mocny, w pełni sprawny ) oznacza dążenie do przywrócenia dziecku upośledzonemu pełnej sprawności intelektualnej , społecznej i ruchowej.

Zajęcia rewalidacji indywidualnej mają na celu niesienie pomocy uczniom mającym trudności w przyswajaniu nauki szkolnej, w nawiązywaniu kontaktów społecznych z powodu różnych wad, zaburzeń ,braków rozwojowych, spowodowanych także nie sprzyjającymi warunkami rodzinnymi i środowiskowymi .Są to zajęcia wspierające proces dydaktyczny.

Zatem zadaniem rewalidacji będzie przywrócenie osobie upośledzonej możliwości uczestniczenia w życiu społecznym, kulturalnym oraz przygotowania do pracy dającej podstawę do zarobienia i utrzymania się materialnego w przyszłym dorosłym życiu.

### **ZASADY REWALIDACJI INDYWIDUALNEJ**

Podstawowe cele kształcenia dzieci upośledzonych umysłowo zmierzają do optymalnego ich rozwoju i pełnego przystosowania do życia społecznego.

Z tego wynikają ogólne założenia ( zasady ) rewalidacji, których trzeba przestrzegać organizując zajęcia specjalnej troski.

Stosując zasadę akceptacji mamy na względzie potrzebę bezpieczeństwa dziecka, uznanie jego wartości, poczucia godności, szacunku i przynależności.

Zasada pomocy obliguje do takiego organizowania warsztatu pracy, metod, aby dopomóc dziecku w realizacji potrzeby nabywania nowych wiadomości i umiejętności.

Zasada indywidualizacji przypomina nam o obowiązku dostosowania wymagań, pracy, metod, celów kształcenia do indywidualnych możliwości i potrzeb dziecka.

Mając na uwadze terapię pedagogiczną powinniśmy dbać o eliminowanie poczucia lęku, niepewności, dążyć do harmonijnego rozwoju dziecka. Dbajmy oto, aby osiągnięcia, umiejętności zdobyte w szkole były wykorzystywane także w domu .Poznajmy środowisko domowe ucznia jeżeli trzeba pomóżmy rodzinie w wychowawczym prowadzeniu dziecka .

Współpraca z rodziną jest jedną z fundamentalnych zasad obowiązujących w pedagogice specjalnej.

## CELE REWALIDACJI

Przygotowanie ucznia do samodzielnego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym.

Usprawnianie samoobsługi i zaradności życiowej w codziennych naturalnych sytuacjach.

Rozwijanie i doskonalenie mowy i innych systemów komunikowania..

Rozwijanie sprawności manualnej i motorycznej.

Kształtowanie i rozwijanie różnych procesów poznawczych.

Korekcja wad postawy.

Korygowanie zachowań społecznych.

## RODZAJE ĆWICZEŃ I FORMY TERAPII

Ćwiczenia manualne usprawniające ruchy dłoni nadgarstka i palców.

Stymulacja rozwoju myślenia i mowy.

Gry i zabawy stymulujące rozwój myślenia .

Gry i zabawy usprawniające mowę.

Zabawy i zajęcia stymulujące rozwój procesów poznawczych.

Usprawnianie percepcji wzrokowej wg programu A. Frostig, D.Horne.

Zabawy i gry rozwijające percepcję słuchową.

Usprawnianie ruchowe-doskonalenie harmonii, gracji i precyzji ruchów poprzez zabawy ruchowe i ćwiczenia.

Korygowanie zachowań społecznych – terapia prowadzona metodą W. Sherborne.

## **INFORMACJE O UCZNIU**

Uczeń jest dzieckiem upośledzonym, z zespołem Downa, silną wadą wymowy a także wadą wzroku. Chłopiec rozpoznaje i nazywa za pomocą słów, gestów przedmioty codziennego użytku i części ciała. Rozumie i wykonuje proste polecenia nauczyciela, naśladuje czynności wykonywane u innych. Potrafi długo skupić uwagę na przedmiotach i czynnościach, które go interesują. Chętnie maluje, rysuje, lepi z plasteliny. Rozwój mowy chłopca jest bardzo opóźniony. Chłopiec wypowiada całościowo tylko niektóre wyrazy, używając wiele nazw dźwiękonaśladowczych. W kontaktach z otoczeniem dominuje porozumiewanie się gestem. Brak koordynacji wzrokowo-ruchowej i niska sprawność manualna uniemożliwia chłopcu zapisywanie poznanych wyrazów, liter i cyfr i ogranicza się do kalkowania i pisania po śladzie.

Chłopiec jest sprawny ruchowo .Chętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego (systematycznie chodzi na basen, sprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne), włącza się do zabaw z dziećmi. W kontaktach osobowych jest miły, sympatyczny, lubiany przez dzieci i nauczycieli.

## ĆWICZENIA MANUALNE USPRAWNIAJĄCE RUCHY DŁONI

Ćwiczenie płynności ruchów:

- Zamalowywanie arkusza papieru grubym pędzlem ruchami poziomymi.
- Zamalowywanie (jw.) ruchami pionowymi.
- Zamalowywanie kół i form kolistych okrężnymi ruchami ręki.
- Malowanie spirali i kształtów łukowatych po śladzie.
- Zamalowywanie konturów rysunków o dużym formacie.

Ćwiczenie chwytu pęsetkowego:

- Sortowanie małych guzików i koralików.
- Nakręcanie zabawek ze sprężyną.
- Gry: w karty, domino, bierki itp.
- Wszywanie.
- Przesuwanie koralików po drucie powyginanym w różne kształty.
- Malowanie kawałkiem waty.

Ćwiczenie płynnych i postępujących ruchów pisarskich:

- Obrysowywanie szablonów.
- Rysowanie szlaczeków.
- Łączenie wyznaczonych punktów linią ciągłą

Ćwiczenia manualne (usprawniające małe ruchy ręki: dłoni, nadgarstka i palców):

- Montowanie konstrukcji z gotowych elementów (klocków, krążków itp.).
- Układanki płaskie (obrazkowe, geometryczne, klockowe, wtyczkowe) z zachowaniem stopnia trudności: na wzorze, według wzoru i bez wzoru (z pamięci lub z domysłu).
- Ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu.
- Modelowanie (plastelina, modelina i inne tworzywa), zaczynające się od prostych form, jak kulki czy wałeczki, do coraz bardziej złożonych, wymagających łączenia różnych elementów).
- Nawlekanie sznureczka, przewlekanie sznurków przez otworki w tekturkach.
- Zwijanie sznureczka, wężyka igielitowego według wzoru, np. spirali, kwadratu itp.
- Rozdzieranie i rozcinanie papieru z uwzględnieniem stopnia trudności: cięcie po linii prostej, falistej, wycinanie form geometrycznych i konturowych rysunków.

- Wycinanki - naklejanie z materiału itp.
- Wydzieranki - naklejanki.
- Szycie ścięciem fastrygowanym - przewlekanie igły z nitką przez otworki w tekturce.
- Łamanki papierowe (łódeczki, samoloty, czapki itp.).
- Ćwiczenia sprawnych ruchów palców i rozluźniające napięcie mięśniowe, np. naśladowanie gry na pianinie, pisanie na maszynie, odtwarzanie rytmu deszczu, strząsanie wody z palców, wytrzepywanie piasku z rękawa itp.
- Stemplowanie (stempelki konturowe zwierząt, kwiatów, samochodów itp.), tworzenie za pomocą stempli kompozycji z figur geometrycznych
- Zamalowywanie arkusza papieru grubym pędzlem ruchami poziomymi.
- Zamalowywanie (jw.) ruchami pionowymi.
- Zamalowywanie kół i form kolistych okrężnymi ruchami ręki.
- Malowanie spirali i kształtów łukowatych po śladzie.
- Zamalowywanie konturów rysunków o dużym formacie.
- Zamalowywanie (jw.) ruchami pionowymi.
- Zamalowywanie kół i form kolistych okrężnymi ruchami ręki.
- Malowanie spirali i kształtów łukowatych po śladzie.
- Zamalowywanie konturów rysunków o dużym formacie.
- Sortowanie małych guzików i koralików.
- Nakręcanie zabawek ze sprężyną.
- Gry: w karty, domino, bierki itp.
- Wyszywanie.
- Przesuwanie koralików po drucie powyginanym w różne kształty.
- Malowanie kawałkiem waty.
- Obrysowywanie szablonów.
- Rysowanie szlaczków.
- Łączenie wyznaczonych punktów linią ciągłą.

## ZESTAW ĆWICZEŃ

### Ćwiczenia palców

#### KIWANIE PALCEM

-W przód

W prawo - w lewo.

Przed sobą - łukami.

Przed sobą - w górę – w dół.

Zgiętym palcem - do siebie.

#### KRAŻENIE PALCÓW

Wskazującego palca.

Jednego palca wokół drugiego palca

Nieruchomego - krążenie wokół siebie obu palców.

#### POCIERANIE O SIEBIE PALCAMI

Palca wskazującego i kciuka, palca wskazującego, środkowego i kciuka.

Palców wskazujących obu rąk.

#### PRZEBIERANIE PALCAMI - RUCHY

##### PALCÓW WYKONYWANE NA

##### PRZEMIAN

Przebieranie palcami wyciągniętej przed siebie ręki.

Przebieranie palcami obu rąk, ułożonych obok siebie.

Przebieranie palcami obu rąk ułożonych jedna na drugiej:

na wysokości ust.

na wysokości nosa.

4. Wysuwanie kolejnych palców z zaciśniętej pięści.

#### STUKANIE PALCAMI

Pożegnanie.

Wskazówka wagi.

Dyrygowanie.

Pisanie na maszynie.

Przywoływanie.

Rysowanie kółka.

Nawijanie nici

Solenie, drobienie chleba.

Struganie marchewki

Promyki, deszcz, listki.

Gra na pianinie.

Gra na flecie, pokazywanie pazurków.

Stukanie palcem (palcami) o podłogę.

Stukanie zgiętym palcem.

Pstrykanie palcami.

Deszcz, dziobanie ziaren.

Stukanie do drzwi.

## SKŁADANIE I ROZKŁADANIE

### PALCÓW

Składanie palców obu rąk {kolejno) lub jednocześnie, pod kontrolą wzroku lub bez.

Powitanie paluszków.

Składanie palców jednej ręki: kciuka z pozostałymi palcami.

Dziobki ptaszków.

Składanie palców jednej ręki: kciuka z pozostałymi palcami, np. 1 i 2, 1 i 4, 1 i 5 i z powrotem.

Salutowanie, nożyczki.

Składanie palca środkowego i wskazującego: przyłożenie ich do skroni lub ruchy składania i rozstawiania palców.

Klaskanie.

Uderzanie o siebie palców wskazujących obu rąk.

Zrywanie jagód.

Ruchy składania kciuka i palca wskazującego.

Jak przy modlitwie.

Składanie zestawionych (przylegających do siebie) palców dłoni płasko lub splecenie palców.

Dzwonek.

8. Splatanie palców obu rąk z jednoczesnym uwolnieniem dwóch palców, poruszanie nimi.

### UKŁADANIE MODELI PALCÓW

Zetknięcie palców wskazującego i kciuka.

Dziobek, listek.

Zetknięcie palców wskazujących obu rąk.

Koło, dziupla.

Zetknięte kciuki skierowane tak, jak inne - zetknięte ze sobą - palce.

Serce.

Splecenie palców rąk.

Koszyk.

Wkładanie kciuka między palec wskazujący a środkowy.

„Figa”.

Rozstawianie palców: wyprostowanych,

Liście kasztanu, grabie.



zgiętych.

Zgięcie stykających się palców.

Skrzyżowanie dłoni z rozstawionymi palcami.

9. Zgięcie palca wskazującego.

Łopatka.

Wąsy kota.

Haczyk do wędki.

Ćwiczenia dłoni

#### WYMACHY DŁOŃMI

1. W górę - w dół.

W lewo - w prawo.

W górę.

Na boki (ręce ugięte w łokciu do przodu).

Pożegnanie.

Odganianie muchy.

Siatkówka.

Kozłowanie piłki.

Pchanie kuli śniegu.

2. Wymachy skrzyżowanych w górze dłoni.

Pompon na czapce.

#### KRAŻENIE DŁONI

1. Krażenie obu dłoni ułożonych równolegle.

Młynek, nawijanie motka.

2. Krażenie dłoni wyciągniętych w bok rąk.

Skrzydółka.

3. Krażenie stykających się dłoni.

Lepienie kuli.

4. Krażenie ręki wokół pięści (zataczanie dużych i małych okręgów).

Nawijanie kłęбка, żyłki na wędce.

#### ĆWICZENIA DWÓCH DŁONI

1. Uderzanie dłońmi o siebie.

Oklaski, talerze w orkiestrze.

2. Pocieranie dłońmi o siebie.

Mycie rąk.

3. Posuwanie stoni po dłoni.

Toczenie wałeczka, robienie klusek.

4. Tłoczenie dłoni o siebie.

Ugniatanie placka, kulki.

#### ĆWICZENIA DŁONI I PIĘŚCI

1. Zamykanie i otwieranie pięści.

Chwytywanie piłeczki.

2. Stukanie pięściami o siebie.

Pąki kwiatów.

3. Stukanie pięściami o klatkę piersiową.

Kowal, wbijanie gwoździa.

4. Naśladowanie gry na skrzypcach, trąbce.

Bęben.

#### SKŁADANIE MODELI Z DŁONI

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 1. Składanie dłoni stykających się z czubkami palców.                    | Dziób ptaka.                      |
| 2. Składanie dłoni - stykają się nadgarstki i czubki palców.             | Kulka, piłka.                     |
| 3. Składanie dwóch dłoni stykających się nadgarstkami, palce rozchylone. | Kwiat.                            |
| 4. Splatanie palców, dłonie zetknięte bokiem.                            | Gniazdo.                          |
| 5. Układanie dłoni ułożonych równolegle (jedna na drugą) ku górze.       | Wchodzenie po schodach.           |
| 6. Układanie pięści ułożonych (jedna nad drugą) ku górze.                | Murowanie.                        |
| 7. Składanie dłoni czubkami palców, nadgarstki oparte o głowę.           | Piramida.                         |
| 8. Ugięte palce dłoni, ustawione po bokach głowy, na wysokości uszu.     | Czapki krasnoludków, uszy zająca. |

## GRY I ZABAWY USPRAWNIAJĄCE MOWĘ

### PROGRAM KOREKCJI MOWY:

Ćwiczenia oddechowe i oddechowo-głosowe:

- wprawianie w ruch lekkich przedmiotów: kawałków waty, wstążek, wiatraczków za pomocą dmuchania,
- ćwiczenia przygotowujące długi oddech dla mowy: nadmuchiwanie baloników i torebek, wydmuchiwanie papierowego pieska z budy, toczenie piłeczek ping-pongowych i okrągłych ołówków po stole, przeciągłe gwizdanie, dmuchanie baniek mydlanych, bulgotanie przez słomkę w szklance wody,
- wymawianie ciągów samogłoskowych (*aaa... aeaeae..., aeiaaeiaei..., aeouiaeouiaeoui...*), ciągów sylabowych (*lalala..., tutututu..., papapa...*) i wyrazowych (*mama-mama-mama..., zima-zima-zima...*) na jednym wydechu (te same ćwiczenia można wykonywać z ruchem ramion, przysiadami, obrotami),
- granie na piszczałce, klarncie, organkach.

Ćwiczenia usprawniające język, żuchwę, wargi:

- oblizywanie językiem warg, sięganie do nosa, brody,
- wypychanie językiem policzków,
- ruchy czubka języka po krawędziach górnych i dolnych zębów oraz po ich płaszczyźnie zewnętrznej i wewnętrznej,
- unoszenie drobnych przedmiotów bezpośrednio wargami i przez słomkę trzymaną w wargach, pryhanie, szarpanie warg palcami, cmokanie, gwizdanie, nabieranie powietrza ściągniętymi wargami,
- wielostronne ruchy żuchwą (szczególnie przy wadach zgryzu),
- wymawianie samogłosek oraz spółgłosek *p, b, m, f, w* (ćwiczenie warg),
- wymawianie głosek: *d, t, n, i, s, z, c, dz* (ćwiczenie przodu języka),
- wymawianie głosek *h, g, k* (ćwiczenie tyłu języka),
- wymawianie na przemian *t- d, t-d, t-d* w szybkim tempie,
- masaż czynny i bierny języka.

### Ćwiczenia słuchowe:

- rozpoznawanie głosów wydawanych przez znane osoby, przedmioty, zwierzęta, pojazdy, instrumenty perkusyjne i muzyczne,
- powtarzanie usłyszanych głosek, sylab, wyrazów, zdań wypowiedzianych głośno i szeptem,
- odtwarzanie prostych układów rytmicznych na instrumentach perkusyjnych,
- wyodrębnianie głosek na początku, na końcu i w środku wyrazów,
- składanie wyrazów z usłyszanych sylab, a potem z usłyszanych głosek (synteza słuchowa),
- wyodrębnianie kolejnych głosek w wyrazie (analiza słuchowa).

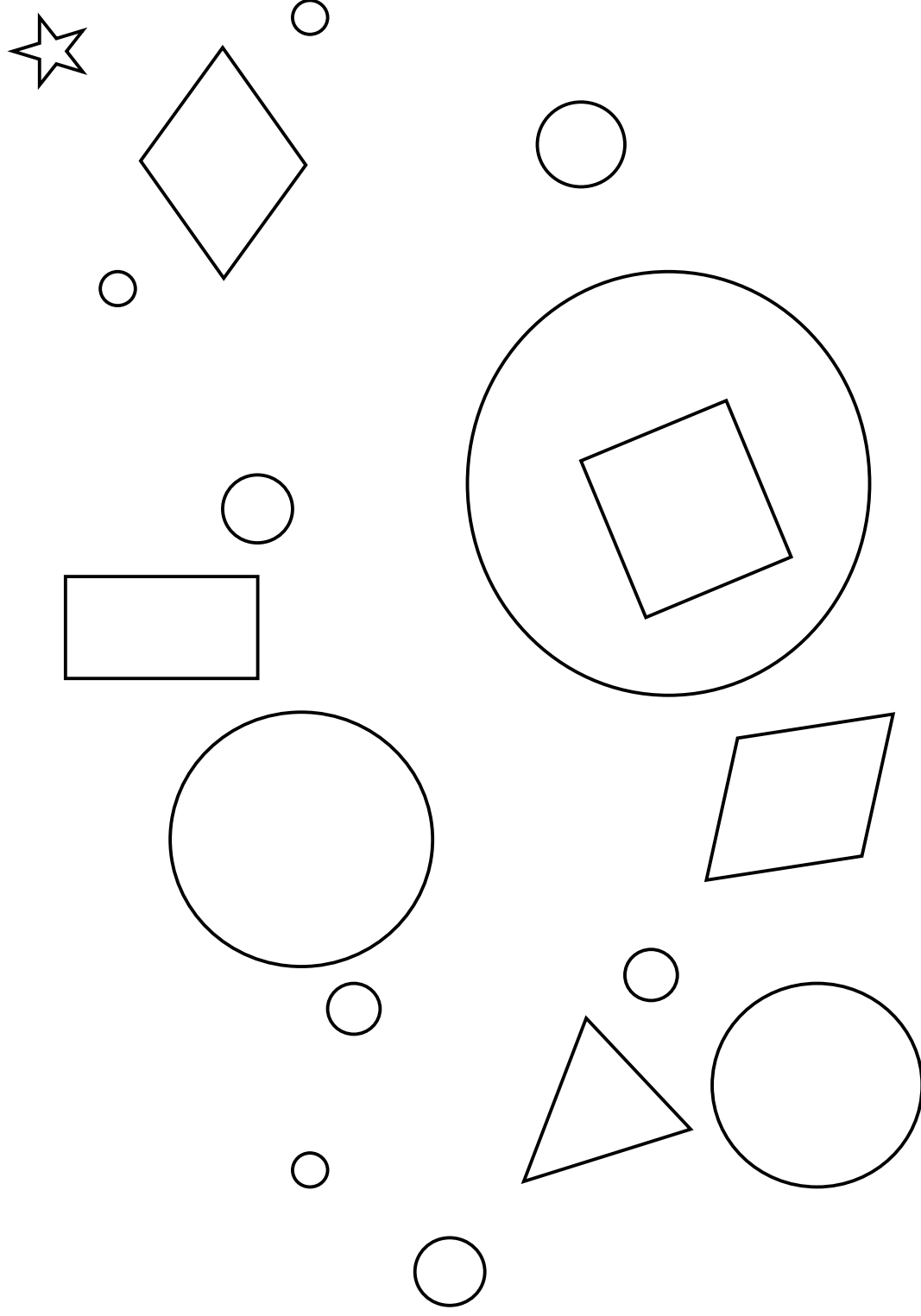
### Wdrażanie chłopca do używania mowy czynnej

- częste przypominanie wyuczonych słów,
- zachęcanie, a nawet zmuszanie chłopca (wykorzystując sprzyjające sytuacje w szkole) do wypowiedziania się,
- stosowanie ćwiczeń manualnych, które korzystnie wpływają na rozwój mowy,
- stosowanie nagrody, pochwały za aktywność słowną.

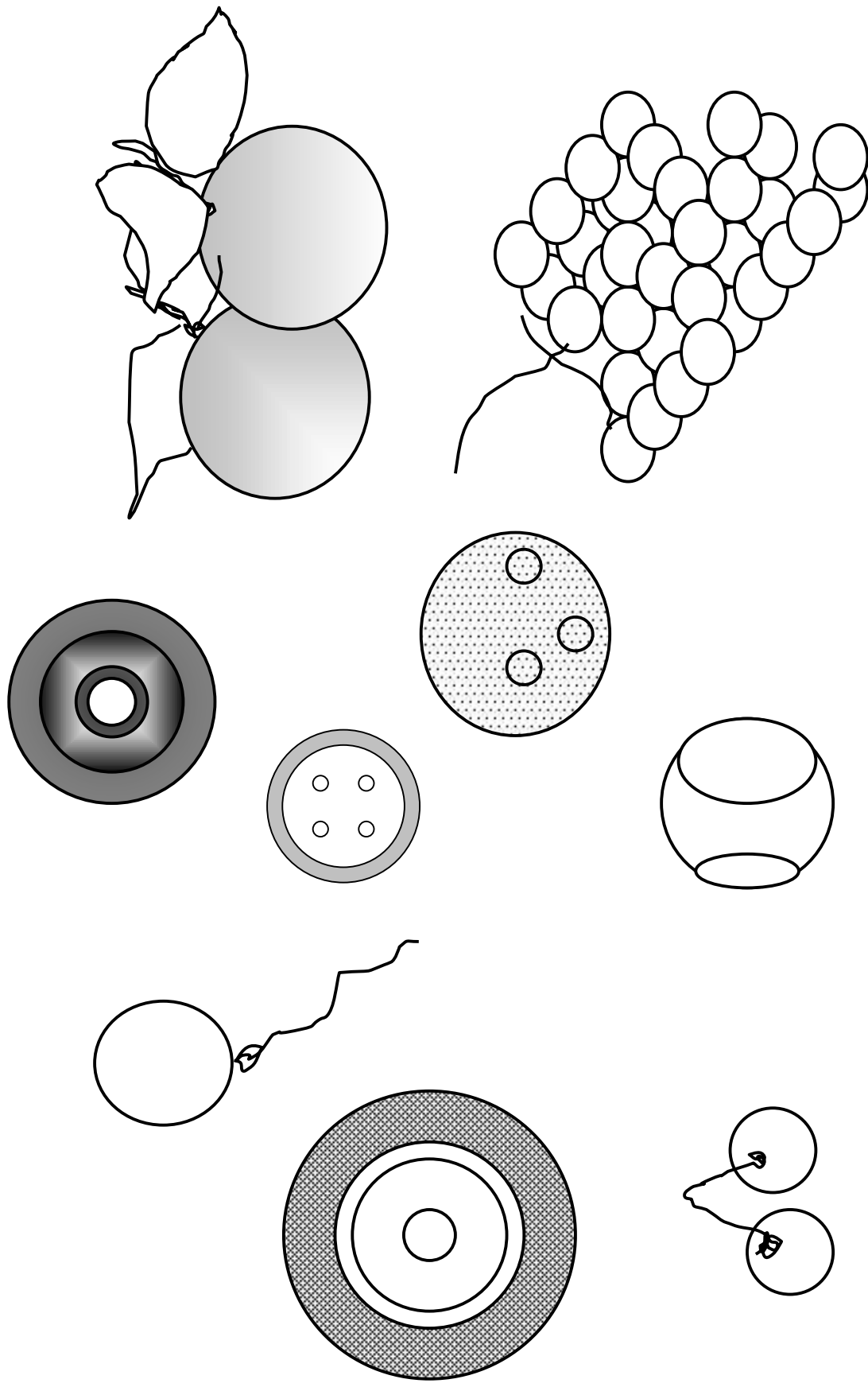
## ZABAWY I ZAJĘCIA STYMULUJĄCE ROZWÓJ PROCESÓW POZNAWCZYCH

USPRAWNIANIE PERCEPCJI WZROKOWEJ WG PROGRAMU A. FROSTIG, D. HORNE

„Na tej kartce jest wiele małych i dużych kółek. Weź teraz kredkę i obrysuj wszystkie kółka. Obrysuj każde kółko, które uda ci się znaleźć.”



„Na tej kartce też jest wiele dużych i małych kółek. Nazwij te przedmioty, które tu widzisz. Wyszukaj teraz wszystkie kółka i obrysuj je. Obrysuj najpierw balonik, a później guzik. A czy dziurki w guziku to również koła? ...W podobny sposób pracujemy nad całym ćwiczeniem. Następnie należy dziecku polecić wskazanie wszystkich okrągłych przedmiotów znajdujących się w klasie.



Zestaw ćwiczeń znajduje się w książce: Wzory i obrazki – M. Frostig, D. Home

## ZABAWY I GRY ROZWIJAJĄCE PERCEPCJĘ SŁUCHOWĄ

Pomoce: flet, ksylofon, gitara, klarnet.

Nauczyciel gra na instrumentach jeden lub kilka dźwięków o tej samej wysokości, a dziecko ważne słucha obserwując instrumenty z których dźwięki te pochodzą. Po wysłuchaniu dźwięków nauczyciel poleca dzieciom, aby zamknęły oczy, w tym czasie ponownie wydobywa te dźwięki. Zadaniem dziecka jest wskazanie, z którego instrumentu pochodzą usłyszane dźwięki.

Pomoce: szklanka, metalowy kubek, łyżkę, słoik, klocki drewniane, figury wycięte z tektury.

Nauczyciel poleca dzieciom, aby obserwowały przedmioty, w które będziemy uderzać drewnianą pałeczką, oraz aby wsłuchiwały się w dźwięki jakie wydają te przedmioty.

Następnie polecamy, aby dzieci mając zamknięte oczy odgadły, o które przedmioty uderzamy pałeczką.

W drugiej wersji ćwiczenia, uderzając pałeczką jednocześnie wskazujemy figury o różnym kształcie. Dzieci słuchają dźwięków i obserwują wskazywane figury. Następnie polecamy dzieciom, aby odwróciły się i wskazywały te figury, które pasją do wskazanego dźwięku.

Pomoce: kasetka magnetofonowa z zagadkami słuchowymi.

Na taśmie magnetofonowej nagrywamy różne dźwięki i odgłosy np. dźwięki różnych instrumentów, głosy ptaków, zwierząt, pojazdów. Zadaniem dziecka jest rozpoznanie tych głosów oraz określenie z jakiego źródła pochodzą.

Pomoce: kolorowe klocki, bębenek, pałeczka.

Przed dzieckiem układamy kilka klocków w szeregu i prosimy, aby wystukało na bębnieku rytm zgodny z układem klocków:

O O O O  
OO OO  
O OO O

Pomoce: klocki, bębenek.

Nauczyciel wystukuje na bębnieku rytm, a dziecko układa klocki odpowiednio do słyszanych dźwięków.

Pomoce: klocki różnego koloru.

Nauczyciel tworzy przed dzieckiem trzy szeregi klocków w różnych kolorach. Za zasłoną wystukuje jeden z układów. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie wystukiwanego rytmu.

Pomoce: kartka, ołówek.

Nauczyciel wystukuje określony rytm, a zadaniem dziecka jest odtworzenie rytmu na rysunku przy pomocy kółek.

Pomoce: ilustracje przedstawiające różne przedmioty.

Nauczyciel poleca, aby dziecko wybrało te, których nazwy zaczynają się na sylabę ba (balon, banan, bałwan....)

Pomoce: piórniki.

Po wyjściu wyznaczonego dziecka, nauczyciel ukrywa drobny przedmiot. Zadaniem dziecka będzie odnalezienie tego przedmiotu. Dla ułatwienia –grupa skanduje: hop, hop. Im dziecko bliżej ukrytego przedmiotu-tym dzieci skandują coraz głośniejsze. W miarę oddalania się od skrytki, skandowanie staje się cichsze.



## **KORYGOWANIE ZACHOWAŃ SPOŁECZNYCH-TERAPIA PROWADZONA METODĄ W.SHERBORNE**

W swoim programie ćwiczeń ruchowych W. Sherborne wyróżniła następujące grupy ćwiczeń wspomagających rozwój dziecka:

- ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała,
- ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie,
- ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu,
- ćwiczenia twórcze.

Poniżej zostaną omówione kolejne grupy ćwiczeń

Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała:

- leżenie na plecach,
- leżenie na brzuchu,
- ślizganie się w kółko na brzuchu, to samo na plecach,
- siedząc-przyciąganie kolejno nóg (ręce oparte wzdłuż boków ),
- siedząc: a)kręcenie się w kółko na pośladkach, b)przewrót na plecy,
- siedząc-przyciąganie kolan, chowanie głowy, rozprostowywanie do pozycji leżącej,
- czołganie się na brzuchu do przodu, z wyciąganiem i zginaniem na przemian rąk i nóg,
- czołganie się na plecach do przodu z wyciąganiem i zginaniem na przemian rąk i nóg,
- podciąganie kolan do siadu skulnego,
- pchanie kolan do siadu prostego (pokonując opór),
- w siadzie prostym-rozcieranie i poklepywanie kolan,
- maszerowanie i bieganie z podnoszeniem wysoko kolan,
- chodzenie, bieganie na „sztywnych” nogach,
- chodzenie, bieganie na miękkich nogach,
- siedząc-dotykanie palcami stóp podłogi,
- siedząc-uderzanie o podłogę piętami,
- wyczuwanie twarzy-wytrzeszczanie oczu („duże oczy”),
- zabawne miny.

Ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa

Ćwiczenia te są ściśle związane z wcześniej opisanymi, należy bowiem znać siebie, mieć pewność w działaniu, aby łatwiej nawiązywać kontakt z innymi:

- leżenie na plecach lub brzuchu (mięśnie rozluźnione),
- jedna osoba robi „mostek”, a druga przechodzi pod, nad, dokoła,
- grupa tworzy „tunel” - reszta czołga się pod tunelem na plecach, brzuchu.

Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą

Ćwiczenia w parach:

- ćwiczący siedzi, opierając się plecami o partnera (nogi ugięte w kolanach):
  - a) pcha plecami partnera, starając się pokonać jego opór (zmiana ról),
  - b) kładzenie się na przemian plecami na partnera z unoszeniem bioder,
- pozycja stojąca (tyłem): ćwiczący delikatnie kładzie się na plecach partnera, a ten stara się częściowo przejąć ciężar,
- pozycja stojąca (tyłem): całkowite przyjęcie ciężar, tak aby współćwiczący mógł oderwać nogi od podłoża,
- ciągnięcie za kostki ćwiczącego leżącego, leżącego na brzuchu lub plecach;
- ciągnięcie za przeguby rąk ćwiczącego leżącego, na plecach;
- kołysanie: pozycja siedząca, tworzenie „fotelika” dla ćwiczącego i obejmowanie go, łagodnie kołysząc do przodu,
- kołysanie w różnych kierunkach,
- prowadzenie „ślepcy”: ćwiczący zamyka oczy i jest oprowadzany,
- „skała”: ćwiczący siedzi mocno podparty o podłoże; współćwiczący próbuje przesunąć „skałę”, pchając lub ciągnąc w różnych kierunkach,
- „worek”: to samo ćwiczenie ze współćwiczącym leżącym na brzuchu lub plecach, a także próbowanie przewrócenia współćwiczącego na drugą stronę,
- „paczka”: dziecko zwija się w kłębek, a współćwiczący usiłuje „rozwiązać paczkę”,
- partnerzy siedzą złączeni plecami, po czym wstają, nie odrywając się od siebie,
- kołysanie się: siedząc przodem do siebie z lekko zgiętymi nogami, ćwiczący trzymają się za ręce; na zmianę kładą się na plecy i są przeciągani przez partnera (ze zmianą ról),
- równowaga: stojąc do siebie twarzą i trzymając się za ręce, ćwiczący odchylają się i przechodzą do siadu, następnie wstają.

## Ćwiczenia twórcze

Ćwiczenia twórcze zasługują na szczególną uwagę:

pozwalają nawiązać i pogłębić stosunki międzyludzkie, poznać sytuacje, których ćwiczący nie doświadczyliby ze względu na swoje fizyczne lub psychiczne ułomności.

Tutaj każdy może być twórcą w stopniu, w jakim sobie życzy, a płynące stąd przeżycie zadowolenia, radości pomaga osiągnąć harmonię i zwiększa poczucie przynależności do grupy.