

Όταν δεν πάμε σχολείο και πρέπει να παραμείνουμε στο σπίτι για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν αμελούμε την φυσική μας κατάσταση ή φροντίζουμε να διατηρήσουμε αυτό που έχουμε ήδη κατακτήσει. Προσπαθούμε να μιμηθούμε ότι μάθαμε στην αίθουσα φυσικοθεραπείας. Χρησιμοποιούμε πράγματα του σπιτιού και τα εφαρμόζουμε στον πιο ανοιχτό διαθέσιμο χώρο που έχουμε. Η βοήθεια των γονιών είναι το πιο σημαντικό πράγμα στο να πραγματοποιήσουμε τις ασκήσεις. Ενδεικτικά θα μπορούσαμε να κάνουμε τα εξής για να ενισχύσουμε την ισορροπία, την μυϊκή δύναμη και την ευλυγισία (προτού προχωρήσουμε σε οποιαδήποτε άσκηση καλό είναι να του δείξουμε πρώτα εμείς την άσκηση που θα κάνει ):

- Τοποθετείται το παιδί σε μια καρέκλα. Από αυτή τη θέση σηκώνεται όρθιο κρατώντας μια μπάλα στα χέρια και αμέσως μετά κάθεται. Μπορεί να επαναλάβει έως 5 φορές.
- Στον τοίχο όπου δεν υπάρχουν έπιπλα περπατά με πλάγια βήματα, ενώ εφάπτεται το σώμα του στον τοίχο χωρίς να απομακρύνει την πλάτη του. Πηγαίνει μια αριστερά και μια δεξιά, 5 φορές από την κάθε πλευρά.
- Δένουμε τα μάτια με μαντίλι και του ζητάμε να μας ψάξει να μας βρει ακολουθώντας την φωνή μας.
- Εάν υπάρχουν σκαλοπάτια στον χώρο του ζητάμε να ανέβει το σκαλοπάτι με το ένα πόδι και πριν ανεβάσει το άλλο ευθύς αμέσως να ρίξει το βάρος στο πίσω πόδι χωρίς τελικά να ανεβεί το σκαλοπάτι. Θα μεταφέρει το βάρος μια ψηλά και στο πάνω πόδι και μετά στο κάτω πόδι. Επαναλαμβάνεται για το κάθε μέλος 5 φορές. Αν δεν υπάρχουν σκαλοπάτια το κάνουμε πάνω σε δύο βιβλία ή σε ένα σκαμπό χαμηλό.
- Τοποθετείται μπρούμυτα σε ένα στρώμα ή πάνω στο χαλί ή πάνω στο τραπέζι. Του ζητάμε να πετάξει την μπάλα βάζοντας στόχο ένα σημείο στον τοίχο ή κάποιο αντικείμενο ώστε να το ρίξει ή να την δώσει σε εσάς. Επαναλαμβάνει 5 φορές.
- Τοποθετείται πάνω στο χαλί και του ζητάμε να στριφογυρίσει, ρολάροντας μια αριστερά και μια δεξιά. Επαναλαμβάνει από 5 φορές σε κάθε πλευρά.
- Βάζουμε στον διάδρομο του σπιτιού (αν υπάρχει ) αντικείμενα μικρά και χαμηλά σε ύψος σε διαφορετικά σημεία το ένα πιο μπροστά από το άλλο και του ζητάμε να τα αποφεύγει πηδώντας από πάνω τους.
- Παίρνουμε το ξύλο από την σφουγγαρίστρα και το δίνουμε να το κρατά στα χέρια του. Το κρατά μπροστά από το σώμα του και περπατά με αυτό. Όταν βγάζει το δεξί πόδι μπροστά τότε στρίβει προς τα δεξιά με τα χέρια και τον κορμό, κρατώντας πάντα το κοντάρι στα χέρια. Όταν βγει το αριστερό πόδι μπροστά στρίβει τον κορμό αριστερά μαζί με τα χέρια που κρατάν το κοντάρι. Επαναλαμβάνει πολλές φορές.
- Του ζητάμε να στήσει σε μια σειρά τα παιχνίδια και του λέμε να βρίσκεται σε τετραποδική θέση (θέση αρκούδας) από μια απόσταση. Παίρνει μια μπάλα και προσπαθεί να ρίξει τα στημένα παιχνίδια με το δεξί χέρι αρχικά και με το αριστερό έπειτα. Επαναλαμβάνει για κάθε χέρι από 5 φορές.

- Κάνουμε παιχνιδιάρικα περπατήματα πότε στις μύτες και πότε στις φτέρνες των ποδιών. Εναλλακτικά τοποθετούμε τα πόδια του σε μια λεκάνη γεμάτη με νερό ή άμμο και ζητάμε να παίξει με τα πόδια μέσα σε αυτήν.