Przykładowe ćwiczenia z gimnastyki korekcyjnej:

Ćwiczenia równoważne
- postawy równoważne na jednej nodze
- przejścia po narysowanej linii

ćwiczenia ruchowo- naśladowcze

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8&t=34s>

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

- krążenia ramion, skłony w przód, bok tułowia, skręty, skrętoskłony tułowia, przysiady, brzuszki, skłony tułowia w tył w leżeniu na brzuchu tzw. ,,lornetka” , rowerek, pajacyki,
- rzuty małymi przedmiotami do celu np. wiaderka,
- przenoszenie mniejszych i większych przedmiotów z miejsca na miejsce,
- chodzenie po schodach, w klęku prostym,
- skoki obunóż, jednonóż, na boki, przez niewielkie przeszkody, pajacyki,
- ćwiczenia manualne z wykorzystaniem papieru, folii, tkanin – ugniatanie, darcie, rolowanie, zwijanie, przekładanie elementów do innego pojemnika, umieszczanie elementów w pojemniku z niewielkim otworem, zabawy z materiałami sypkimi np. piaskiem kinetycznym.
- zabawy z balonem – odbijanie i chwytanie, podbijanie paletką.