



## PROGRAM ĆWICZEŃ RUCHOWYCH WZMACNIAJĄCYCH

### BILATERALNĄ INTEGRACJĘ

#### WG SHEILA DOBIE©

„Im bardziej precyzyjnie możemy rozważyć wzajemne oddziaływanie między mózgiem i ciałem, tym wyraźniejszy staje się fascynujący temat: Ruch ma kluczowe znaczenie dla nauki.

Ruch pobudza i aktywuje wiele naszych zdolności umysłowych.

Ruch integruje i zakotwicza nowe informacje i nowe doświadczenia w naszej sieci neuronowej.

Ruch jest podstawą wszystkich naszych działań, poprzez które ucieleśniają się nasze możliwości uczenia się, nasze zmysły i możliwości wyrażania.”

Carla Hannaford

#### **BILATERALNA INTEGRACJA (BI)**

**Bilateralna integracja** (obustronna integracja) to współpraca i koordynacja w czasie kiedy jakiś określony ruch jest wykonywany przez jedną stronę ciała niezależnie od ruchów jego drugiej strony, oraz zdolność koordynacji obydwu części ciała podczas wykonywania wielu sekwencji ruchów.

To **koordynacja i współpraca obu stron ciała w działaniu** (przodu i tyłu, prawej i lewej strony, góry i dołu). Czynnościami wymagającymi takiej współpracy są np. cięcie nożyczkami, łapanie piłki, szycie. Trudności w obustronnej koordynacji prowadzą do problemów w nauce takich jak niezrozumienie instrukcji, problemów w rozróżnianiu prawej i lewej strony, problemów z czytaniem, pisanem, mówieniem, pamięcią.

#### **Symptomy zaburzeń obustronnej integracji:**

- obniżona obustronna koordynacja np. problemy z łapaniem piłki,
- trudności z różnicowaniem stron prawa/lewa,
- unikanie przekraczania linii środkowej ciała np. kręcenie tułowiem,
- niewykształcona w pełni lateralizacja np. utrzymująca się oburęczność,
- niskie umiejętności wykonywania ruchów sekwencyjnych np. kopnięcie piłki w ruchu, łapanie piłki po koźle,
- często towarzyszą zaburzeniom posturalno-okołoruchowym.

Bilateralna Integracja (BI) to stworzony przez Sheila Dobie unikalny **program ćwiczeń, który zachęca mózg do bardziej efektywnego i szybszego przetwarzania bodźców, ponieważ ruch jest podstawą wszystkich procesów uczenia się.** Ma na celu rozwój koordynacji i równowagi, aby zintegrować systemy sensoryczne i stymulować neurologiczne powiązania między ruchem i poznaniem. Opracowano go jako sekwencje kolejnych układów ćwiczeń, które powinny być stosowane w określonej kolejności z uwzględnieniem postępów dziecka, aby maksymalnie wspierać jego rozwój i zdolności edukacyjne. Do ćwiczeń ruchowych, na odpowiednim etapie Programu, dodawane są elementy wielozadaniowe, które obejmują wizualne i słuchowe przetwarzanie.

#### **Bilateralna Integracja:**

- poprawia świadomość swojego ciała / gdzie się zaczynam a gdzie kończę/ i schemat ciała w przestrzeni

- poprawia równowagę i kontrolę postawy
- wpływa na współpracę między półkulami
- poprawia współpracę góra/dół, lewo/prawo, przód / tył
- poprawia poczucie kierunku
- wspiera kształtowanie się lateralizacji
- poprawia pamięć sekwencyjną i planowanie ruchu
- wypracowuje automatyzację ruchów
- uczy wielozadaniowości
- wpływa na wzrost pewności siebie.

Dalsze informacje na temat Bilateralnej Integracji możecie Państwo znaleźć na oficjalnej stronie [www.mlcscotland.com](http://www.mlcscotland.com)

W Przedszkolu Metoda ta jest wykorzystywana dla niektórych dzieci, w ramach WWR lub terapii logopedycznej; dla grupy najstarszej prowadzony jest Program Bilateralnej Integracji dla szkół - Program ćwiczeń ruchowych wspierający naukę i zachowanie dzieci w wieku od 5 – 12 lat Andrew Dalziell ©.

ŹRÓDŁO: informacje uzyskane podczas kursu Bilateral Integration: The Gateway to Achievement, Superwizji metody Bilateralnej Integracji oraz szkolenia Bilateralna Integracja – Program szkolny

Przygotowała M.Stachurska – Hejmej  
neurologopeda