

## 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, pisanie, 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.

### Założeniem metody Bilateralnej Integracji jest:

- 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.

Małgorzata Sokół