

# Ruch sprzyjający rozwojowi

## Współpraca półkul mózgowych. Integracja bilateralna.

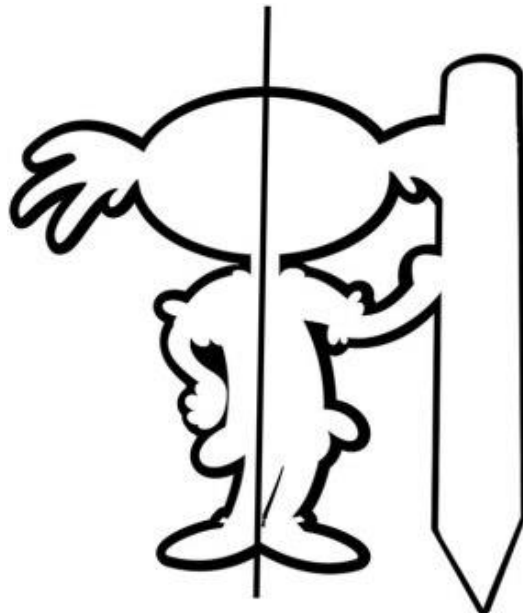
**Integracja bilateralna** to koordynacja i współpraca obu stron ciała w ruchu. Umożliwia wykonywanie ćwiczeń przez jedną stronę ciała, niezależnie od ruchów drugiej oraz zdolność koordynacji obu części podczas wykonywania wielu sekwencji ruchu. Celem jest, w zależności od potrzeb, stymulowanie lub hamowanie układu motorycznego i sensorycznego. Program Bilateralnej Integracji został stworzony i opracowany przez Sheilę Dobie (Szkocja).

Program przeznaczony jest dla osób ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się, które **mimo dobrego poziomu intelektualnego nie osiągają sukcesów w nauce, osób z trudnościami emocjonalnymi i/lub z zachowaniem, osób które chciałyby doskonalić swoją sprawność intelektualno-ruchową**, sportowców oraz wszystkich pragnących utrzymać dobrą kondycję umysłu i ciała.

Ćwiczenia ruchowe stymulują do pracy dwie strony ciała, wobec czego pobudzone jest spoidło wielkie (ciało modzelowate - wiązka nerwów łącząca prawą i lewą półkulę mózgową, umożliwiającą komunikację między nimi). Dobrze rozwinięte spoidło wielkie przesyła informacje szybciej i sprawniej, dlatego też mózg może funkcjonować bardziej efektywnie (lepsze zapamiętywanie i szybkość uczenia się, rozbudowana wyobraźnia i kreatywność, efektywne łączenie w działaniu umiejętności z różnych dziedzin).

Istotnym warunkiem wytworzenia się prawidłowego obrazu rzeczywistości, jest wytworzenie prawidłowego schematu ciała. Ważnym elementem tego schematu ciała jest poczucie symetrii i linii środkowej ciała. Kształtuje się ono w 1 roku życia a w późniejszym czasie jest podstawą lateralizacji i orientacji przestrzennej. Dzieci, które nie mają poczucia linii środkowej ciała mają później trudności z jej przekraczaniem. **Żeby osiągnąć wyższe umiejętności poznawcze takie jak pisanie, czytanie, literowanie a także, aby osiągnąć prawidłową koordynację ruchową** musimy być w stanie przekraczać linię środkową ciała, która łączy prawą z lewą półkulę mózgu. Cały proces rozwoju obustronnej koordynacji ruchowej a tym samym umiejętność przekraczania linii środkowej ciała powinien się wykształcić około 8 roku życia.

Czym jest linia środkowa naszego ciała obrazuje dokładnie obrazek umieszczony poniżej:



Ćwiczenia na przekraczanie linii środka mają za zadanie stymulować i tworzyć nowe połączenia pomiędzy prawą i lewą półkulą mózgową i znajdującymi się tam ośrodkami oraz wzmacniać ciało modelowate. Są to zabawy tak naturalne, że bez problemu mogą być wprowadzane do codziennych aktywności swojego dziecka.

## Ćwiczenie 1

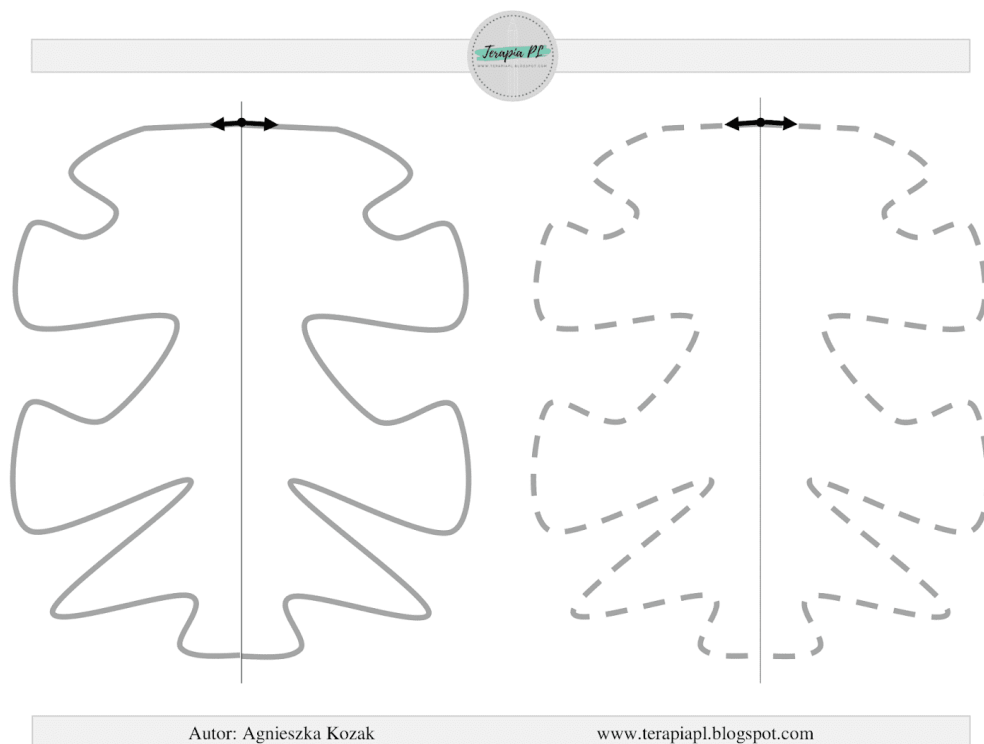
### Marsz, turlanie się, raczkowanie, czołganie.

Podstawowe ruchy naprzemienne znajdziemy w energicznym maszerowaniu w miejscu. Dodając do tego naprzemienne ruchy rąk połączone z ruchami nóg efektywne ćwiczenie gotowe! Ćwiczeniom nadajcie określony rytm np ulubionej piosenki dziecka. Raczkowanie, czołganie się, czy robienie pajacyków (w pierwszym etapie na leżąco, a później na stojąco) to najbardziej naturalne aktywności stymulujące symetrię ruchów ciała. Zróbmy tor przeszkód z krzesel i poduszek, zawińmy malucha w koc energicznie go rozwijając, bawmy się w wykonywanie pewnej czynności zadanej przez prowadzącego albo w odzwierciedlanie ruchów tak jak widzimy je w lustrze.

## Ćwiczenie 2

### Rysuj oburącz

Potrzebujemy jedynie duży arkusz papieru i dwa mazaki. Namów dziecko by rysowało jednocześnie i symetrycznie. Możecie zacząć od dwóch obiektów np kół rysowanych obok siebie. Uczul dziecko by rysunki były jednakowej wielkości i kształtu. W kolejnym etapie możecie rysować jeden obiekt np. serce gdzie lewa ręka rysuje lewą połowę serca, a prawa rysuje jego prawą połowę. Zabawę możecie przenieść na płytki chodnikowe i starać się symetrycznie wrysowywać koła w kwadraty chodnika.



### Ćwiczenie 3

#### *Myj oka*

Przyjemne z pożytecznym. Wystarczy gąbka i miska z wodą. Powierzchnią do mycia może być szyba okna, samochód albo ściany prysznicza podczas wieczornej kąpieli. Poleć dziecku by wykonywało duże koła raz jedną, raz drugą ręką. Stymulacja jest wówczas jednostronna, ale przekraczana jest linia środkowa ciała. Dziecko może też trzymać gąbkę oburącz i wykonywać ruchy liniowe w każdym kierunku. Jeśli dodacie do tego piosenkę i rytm stymulacja murowana!

### Ćwiczenie 4

#### *Tańcz z wstążkami*

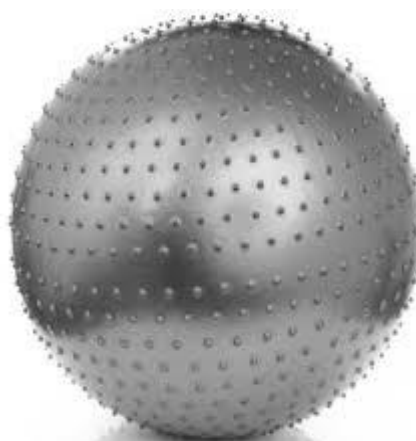
Do tej zabawy potrzebujecie szerokich wstążek w dwóch kolorach o długości około 1,5 m. Taniec i zabawa z wstążkami są bardzo intuicyjne! W zasadzie nie potrzeba do niej instrukcji. Im więcej symetrycznych i naprzemiennych ruchów rąk i nóg tym lepiej.



## Ćwiczenie 5

### Podaj dalej

Zabawę w podaj dalej najlepiej wykorzystać w grupie dzieci. Dzieci podają sobie piłkę chwytając ją obrócić z jednej strony ciała i przenoszą na drugą. Ten sam efekt osiągnięcie w piaskownicy kopiąc dziurę po lewej stronie prawą ręką i wysypując zawartość łopatką po prawej stronie ciała.



## Ćwiczenie 6

### Kreślenie, toczenie, wskazywanie kształtu ósemki

Realizujemy zabawę na kartce papieru, w powietrzu, w piasku ...



\*\*\*\*\*

Bardzo ważna jest stymulacja symetrii przez przekraczanie linii środkowej ciała dziecka w zaburzeniach ustawienia i ruchów oczu. Ruch i stymulacja mięśni zwłaszcza ta symetryczna i naprzemienna wydaje się być oczywista. Pomyśl o ruchu jako o koktajlu biochemicznym z neurotrofin, który „wlany” do mózgu dziecka sprawi, że będzie on działał sprawnie.