

Program gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej z elementami techniki Pilates
dla klas 1-3 szkoły podstawowej

pt. „Obudź w sobie siłę lwa i lekkość motyla”.

*/autor: Magdalena Wrona- mgr fizjoterapii, nauczyciel, dyplomowany instruktor Pilates,
szkoleniowiec z techniki Pilates /*

Uwagi:

- Pełna wersja programu dostępna jest w bibliotece szkolnej.
- Poniżej przedstawiam cele programu i założone osiągnięcia uczniów
- Na końcu poniższych informacji mogą się Państwo zapoznać z charakterystyką techniki Pilates, której elementy zostały wprowadzone do programu gimnastyki korekcyjnej
- Nazwa programu: Siła lwa-symbolizuje wzmocnienie mięśni powierzchniowych-globalnych; lekkość motyla- wzmocnienie mięśni naszego centrum, głębokich, odpowiedzialnych za stabilizację kręgosłupa, miednicy i obręczy barkowej

GLÓWNY CEL PROGRAMU

Wspomaganie prawidłowego rozwoju psychofizycznego dziecka w wieku wczesnoszkolnym poprzez motywowanie go do systematycznego i aktywnego udziału w zajęciach gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej z elementami techniki Pilates pt. „Obudź w sobie siłę lwa i lekkość motyla”.

Ogólne cele edukacyjne programu

1. Budowanie u dzieci motywacji do udziału w kulturze fizycznej.
2. Poznanie przez dzieci swojego rozwoju psychofizycznego i sprawności fizycznej.
3. Zrozumienie przez dziecko potrzeby dbania o własną sylwetkę, sprawność fizyczną i duchową.
4. Wdrożenie dzieci do troski o zdrowie własne i innych.
5. Kształtowanie prawidłowych nawyków higieniczno-zdrowotnych.
6. Poznanie i rozwijanie umiejętności ruchowych na bazie wiedzy ogólnej o budowie człowieka i specjalistycznej z zakresu profilaktyki wad postawy.
7. Nauka prawidłowych wzorców ruchowych wpływających na poprawę postawy ciała.
8. Kształtowanie samooceny i samokontroli w zakresie swojej wiedzy, umiejętności i postawy.
9. Wspomaganie rozwoju kreatywności ruchowej dzieci.
10. Kształtowanie odpowiedzialności dzieci za bezpieczeństwo własne i innych.
11. Wzmacnianie w dzieciach pewności siebie, akceptacji własnej osoby i wiary w swoje

możliwości do osiągnięcia trudnych celów korekcyjnych.

12. Budowanie grupy jako współpracującego ze sobą zespołu, mającego do osiągnięcia na lekcji wspólne cele – poprawa sylwetki i praca nad likwidacją wady postawy ciała.
13. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w trudnych i stresujących sytuacjach.
14. Rozwijanie umiejętności użytecznych, które przygotowują do sprawnego funkcjonowania w społeczeństwie.
15. Budowanie u dzieci świadomości, że będąc częścią przyrody możemy w pełni korzystać z jej bogactwa, cieszyć się darami, które nam daje, pamiętając jednak o naszym obowiązku zadbania o jej stan.
16. Współpraca ze środowiskiem rodzinnym dziecka (rodzice, opiekunowie) w celu zainteresowania go problematyką zdrowia dziecka (w szczególności działaniami korekcyjno-kompensacyjnymi).

Szczegółowe cele edukacyjne programu

1. Aktywne, chętne i świadome uczestnictwo dzieci na zajęciach w działaniach korekcyjno-kompensacyjnych, samodzielne podejmowanie przez nich zabaw i gier ruchowych.
2. Zmniejszenie lub zniwelowanie (jeśli to możliwe) błędów w postawie ciała dzieci.
3. Ukształtowanie u dzieci nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała w różnych sytuacjach życia codziennego.
4. Opanowanie przez dzieci nauczanych umiejętności, ćwiczeń, zabaw oraz zrozumienie przekazywanej przez nauczyciela wiedzy.
5. Opanowanie przez dzieci specjalistycznych ćwiczeń korygujących daną wadę postawy ciała.
6. Poznanie przez dzieci podstawowych zasad (centrum, prawidłowy oddech, koncentracja, kontrola i precyzja ruchu) i wybranych prostych ćwiczeń techniki Pilates. Zainteresowanie ich tą metodą z rodzaju ćwiczeń body&mind.
7. Wzmocnienie mięśni głębokich odpowiedzialnych za prawidłowe ustawienie kręgosłupa i miednicy.
8. Zmniejszenie lub zniwelowanie (o ile to możliwe) dysharmonii mięśniowych charakterystycznych dla danej wady postawy, jaką dziecko posiada.
9. Wzmocnienie mięśni posturalnych.
10. Poprawa gibkości u dzieci.
11. Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i pamięci ruchowej.
12. Rozwijanie wydolności, szybkości, zwinności i wytrzymałości mięśniowej.
13. Poznanie przez dzieci zasad prawidłowego oddechu oraz podstawowych torów oddychania.

14. Rozwijanie przynależności do grupy, która dba o swoje zdrowie, poprawną postawę i sprawność fizyczna.
15. Dbanie o dobre relacje i odpowiednie zachowanie w kontakcie z rówieśnikami ćwiczącymi wspólnie w grupie, w zespole, w drużynie.
16. Wzmacnianie w dzieciach wiary we własne siły, wytrwałość, umiejętności i pozytywne efekty swojej pracy na zajęciach.
17. Poznanie przez dzieci budowy własnego ciała i błędów w „trzymaniu się”, nad którymi powinny pracować, aby w wieku dorosłym prawidłowo wykonywać czynności życia codziennego, nie odczuwając przy tym dyskomfortu lub bólu.
18. Odstresowanie i relaksacja dzieci poprzez zastosowanie technik relaksacyjno-oddechowych zależnie od wieku i poziomu koncentracji dzieci (do wyboru: trening autogenny Schultza, relaksacja Jacobsona oraz wizualizacja podczas ćwiczeń Pilates).
19. Wzbogacenie wiedzy i umiejętności dzieci i rodziców z zakresu higieny życia codziennego.
20. Zapoznanie rodziców z ćwiczeniami, jakie dziecko powinno wykonywać w domu, ewentualnie z innymi formami pomocy, aby wada się nie pogłębiała.

Założone osiągnięcia uczniów w zakresie wiedzy, umiejętności oraz postaw i zachowań prozdrowotnych.

Uczeń wie

1. co to jest zdrowie i jak o nie należy dbać,
2. dlaczego powinien systematycznie uczestniczyć w zajęciach gimnastyki korekcyjnej,
3. jak dbać o bezpieczeństwo swoje i innych uczestników podczas zajęć,
4. jak powinien ubrać się na zajęcia ruchowe, aby podczas ćwiczeń czuł się komfortowo i bezpiecznie oraz, że należy po zajęciach ruchowych przebrać się w czyste ubranie,
5. dlaczego ważne jest picie wody podczas wysiłku,
6. jaką ma wadę postawy i jakie ćwiczenia, pozycje lub sporty są dla niego wskazane i bezpieczne, a jakie nie,
7. jak wygląda prawidłowa postawa ciała,
8. gdzie znajdują się punkty podparcia stóp i jak masować zmęczone stopy,
9. co to jest korekcja i dlaczego powinien korygować swoją postawę ciała podczas wszystkich czynności dnia codziennego,
10. jakie są podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń,
11. rozumie podstawowe pojęcia związane z terminologią ćwiczeń (pozycja wyjściowa, kierunek ruchu, pozycja końcowa),

12. jakie są pozycje Klappa,
13. jakie są konsekwencje utrzymywania nieprawidłowej pozycji ciała podczas siedzenia, chodzenia, noszenia tornistra czy spania,
14. dlaczego każde zajęcia ruchowe należy rozpocząć rozgrzewką,
15. co to są ćwiczenia elongacyjne i antygrawitacyjne,
16. jakie są główne zasady techniki Pilates (środkowanie, prawidłowy oddech, koncentracja, kontrola, precyzja),
17. co to są mięśnie głębokie i jaką pełnią rolę w organizmie człowieka,
18. dlaczego ćwiczenia Pilates wzmacniają mięśnie głębokie stabilizujące kręgosłup,
19. jak ważna jest koncentracja i samokontrola podczas wykonywania ćwiczeń, aby ruch był prawidłowy i w pełnym zakresie,
20. do czego służą przybory, przyrządy dostępne na lekcji, i jak je wykorzystać podczas ćwiczeń,
21. jak prawidłowo oddychać podczas długotrwałego ćwiczenia statycznego,
22. jak prawidłowo oddychać torem piersiowym, brzuszny oraz boczno-żebrowym,
23. dlaczego prawidłowy oddech jest ważny podczas wykonywania ćwiczeń,
24. jak ważny jest ruch na świeżym powietrzu dla prawidłowego rozwoju organizmu,
25. potrafi zorganizować zabawę z elementami korekcji na sali gimnastycznej i w terenie,
26. co to jest relaksacja i jak ważny jest odpoczynek.

Uczeń potrafi

1. stosować się do zasad BHP oraz regulaminu sali gimnastycznej i obiektów szkolnych podczas zajęć gimnastyki korekcyjnej,
2. przestrzegać i stosować podstawowe zasady higieny osobistej przed i po wysiłku fizycznym, w tym dostosować strój i obuwie sportowe do ćwiczeń,
3. przyjąć prawidłową pozycję wyjściową do ćwiczeń,
4. skorygować i ustabilizować swoją postawę ciała w danej pozycji i w ruchu ,
5. skorygować postawę ciała innego ćwiczącego,
6. znaleźć i nazwać kilka podstawowych mięśni (brzucha, grzbietu, pośladkowy, czworogłowy, łydki) i elementów układu kostnego (kręgosłup, żebra, łopatka, miednica, kolce biodrowe, guzy kulszowe, punkty podparcia stóp),
7. wykonać i nazwać kilka podstawowych ćwiczeń wzmacniających określone grupy mięśniowe,
8. prawidłowo wykonać i nazwać kilka ćwiczeń rozciągających,
9. świadomie wykonać, zgodnie z zasadami techniki Pilates, kilka prostych pozycji (pozycje wyjściowe do ćwiczeń, stanie na jednej nodze) i ćwiczeń Pilates (rolowania kręgosłupa, most ramion, krążenie jedną nogą, pływanie, push up, deska)

10. próbuje znaleźć w swoim ciele i napiąć mięśnie głębokie,
11. w prawidłowy sposób wykorzystać przybory i przyrządy do ćwiczeń,
12. prawidłowo oddychać torem przeponowym i piersiowym,
13. odróżnić oddychanie torem boczno-żebrowym od wyżej wymienionych torów oddychania,
14. wykonać proste ćwiczenia oddechowe,
15. skoordynować ruch z oddechem podczas prostych ćwiczeń,
16. współpracować w grupie,
17. odpoczywać podczas dnia i próbuje stosować prostą relaksację (zamyka oczy i spokojnie oddycha wsłuchując się w swój oddech),
18. zaproponować rówieśnikom zabawę z prostymi elementami korekcji,
19. utrzymywać prawidłową postawę ciała podczas wszystkich czynności codziennych oraz poprawić wadliwie przyjętą postawę ciała,
20. wykonać ćwiczenia domowe,
21. wykorzystać przyrodę (np. ćwiczenia przy drzewie, oddech z przytuleniem do drzewa) i środowisko naturalne (ruch na świeżym powietrzu, marsz po piasku na plaży podczas wakacji) do celów zdrowotnych i utylitarnych.

Co to jest Technika Pilates?

Pilates to nazwa systemu ćwiczeń stworzonych przez Niemca Josepha Pilatesa (1880-1967). Jest to gimnastyka skierowana do wszystkich, bez względu na stopień sprawności fizycznej czy wiek, która stała się popularna wśród sportowców, tancerzy, ale i osób nietrenujących. Znalazła swoje miejsce również w fizjoterapii. Dlatego metoda ta może być bezpiecznie stosowana również wśród dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Ćwiczenia wykonywane według zasad techniki Pilates wzmacniają mięśnie głębokie, odpowiedzialne za stabilizację miednicy i kręgosłupa podczas wykonywania różnych form aktywności fizycznej przez człowieka, podczas czynności dnia codziennego, uprawiania sportu i rekreacji, a także podczas rehabilitacji.

Nasz kręgosłup zbudowany jest z połączonych ze sobą kręgów "jak koraliki w łańcuszku". Od nas samych zależy, czy zadbamy o każdy z nich z osobna i w całości. Czy zbudujemy z nich sprawnie działający system, mocną i trwałą konstrukcję? Patrząc na kręgosłup jako na zespół elementów tworzących jedną całość, od razu nasuwa się wniosek, że niezbędna jest dobra mobilność wszystkich elementów względem siebie, a jednocześnie ich trwała stabilność (mocna konstrukcja), aby utrzymać prawidłową postawę ciała podczas pokonywania siły grawitacji przez nasze ciało podczas zmian pozycji i ruchu w przestrzeni. Nasz kręgosłup potrzebuje stabilizacji polegającej na kontrolowaniu (hamowaniu) nadmiernego przemieszczania się kręgów względem siebie (ruchów translatorycznych),

podczas gdy cała konstrukcja jest poddawana konkretnym ruchom, np. zgięcia czy wyprostu tułowia. Za kontrolowanie zakresu ruchów translatorycznych odpowiedzialne są mięśnie głębokie brzucha (między innymi mięsień poprzeczny brzucha). Ważnym mięśniem głębokim, stabilizującym kręgosłup, zwłaszcza w odcinku lędźwiowym, jest także mięsień wielodzielny, który przyczepia się bezpośrednio do kręgów. Jego skurcz usztywnia kręgosłup w optymalnym stopniu, pozwalając na wykonanie bezpiecznego wygięcia czy rotacji kręgosłupa jako całości.

W technice Pilates każdy ruch należy rozpoczynać od napięcia mięśni wewnętrznych (tzw. mięśni środka lub "centrum"- power house). Centrum naszego tułowia tworzy pewien rodzaj cylindra o czterech ścianach. W jego warstwie wewnętrznej znajdują się: omawiany powyżej mięsień poprzeczny brzucha (gorset oplatający narządy wewnętrzne), mięsień wielodzielny ograniczający tłoczną brzuszną od tyłu, od dołu- mięśnie dna miednicy, od góry-przepona. Powierzchnową warstwę wspomnianego cylindra tworzą mięśnie skośne brzucha (zewnętrzne i wewnętrzne) i mięsień prosty brzucha.

Technika Pilates skupia uwagę ćwiczącego na korygowaniu własnego ciała, połączeniu ruchu z prawidłowym oddechem i pozbyciu się niepotrzebnych napięć, które stresują stawy zwłaszcza stawy kręgosłupa. Metoda Pilates łączy w sobie elementy gimnastyki, tańca i jogi, dlatego charakterystyczne są dla niej płynność ruchu, wyciszenie, wykonywanie ćwiczeń w rytm własnego oddechu przy dźwiękach odpowiednio dobranej, relaksacyjnej muzyki.

Podczas wykonywania ruchu, instruktor- nauczyciel i ćwiczący powinni ze sobą współpracować i kierować się zasadami charakterystycznymi dla tej techniki, takimi jak:

- **koncentracja** - umiejętność skupienia i analizowania sposobu, w jaki wykonujemy ruch, zaczynając od skorygowanej pozycji początkowej, kończąc na skorygowanej pozycji końcowej,
- **oddychanie** - połączenie ruchu z prawidłowym, spokojnym oddechem jest najtrudniejszą umiejętnością w technice Pilates; można wprowadzać naukę oddychania torem piersiowym i przeponowym, ale najważniejszym jest tor boczno-żebrowy, podczas którego najłatwiej ustabilizować kręgosłup i miednicę w neutralnym ustawieniu, jednocześnie najefektywniej aktywować mięśnie środka (power house),
- **środkowanie** ("centrowanie") - każdy ruch staramy się rozpocząć od napięcia mięśni głębokich, które pozwolą na stabilizowanie kręgosłupa i miednicy podczas ćwiczenia, utrzymujemy to napięcie przez cały czas trwania ruchu; jest to trudne zadanie dla osób początkujących, dlatego należy stosować się do wskazówek instruktora oraz bardzo uważnie słuchać sygnałów, jakie wysyła nam nasze ciało,
- **kontrola** - ćwiczymy spokojnie, powoli, w rytm własnego oddechu, na miarę własnych możliwości, staramy się wsłuchać w sygnały, jakie wysyła nam nasze ciało (np. odczucie

dyskomfortu, napięcia, bólu, zmęczenie),

- **precyzja** - bardzo ważna jest wysoka jakość wykonywanego ruchu, każde kolejne powtórzenie próbujemy wykonać jeszcze lepiej od poprzedniego,
- **plynność ruchu** - wykonanie ćwiczeń przypomina taniec pod wodą lub tai chi; ruch jest spokojny bez zbędnych szarpnięć i gwałtownych przyspieszeń,
- **izolacja** - podczas ćwiczeń poznajemy budowę swojego ciała (stawy, kości, mięśnie), dysharmonie w nim istniejące, uświadamiamy sobie, które mięśnie są zbyt napięte, a które osłabione, poznajemy różnice między prawą i lewą stroną ciała (np. zastanawiamy się: na której nodze jest nam łatwiej utrzymać równowagę?, kiedy jest nam trudniej utrzymać miednicę nieruchomo w pozycji neutralnej, wtedy gdy pracuje prawa czy lewa noga? itp.) oraz korygujemy błędy w swojej postawie (świadomy ruch z zamkniętymi oczami, praca w parach),
- **rutyna** - w Pilatesie nie istnieją drogi na skróty, cały czas doskonalimy dany ruch, aby jego jakość była coraz lepsza, nie spieszymy się z wchodzeniem na wyższy poziom (czyli do bardziej skomplikowanych ćwiczeń),
- **wizualizacja** - W. James stwierdził, że "Wyobrażenie ruchu może wywoływać faktyczny ruch."; w technice Pilates odpowiednio dobrana wizualizacja pomaga zrozumieć ćwiczenie, znaleźć napięcie mięśni głębokich, skoncentrować się na pracy poszczególnych części naszego ciała w przestrzeni oraz uspokoić nasz organizm (np. milimetr po milimetrze odklejamy tapetę od ściany (rolowanie kręgosłupa w dół) lub przyklejamy z powrotem (rolowanie kręgosłupa w górę), rozciągamy koraliki w łańcuszku i nawijamy na palec - rolowanie kręgosłupa, wciskamy się w lekko za ciasne spodnie - napięcie mięśni głębokich, zapuszczamy korzenie od wszystkich palców i pięty- stanie na jednej nodze z odczuwaniem prawidłowego obciążenia stopy, itp) .

Korzyści jakie płyną z treningu Pilates to:

- wzmocnienie mięśni głębokich,
- poprawa stabilizacji kręgosłupa i obręczy barkowej podczas ustawiania pozycji oraz w ruchu,
- poprawa świadomości czucia własnego ciała w przestrzeni i w ruchu, co przekłada się na lepszą kontrolę postawy ciała i ochronę kręgosłupa podczas czynności życia codziennego,
- utrwalanie nawyku prawidłowej postawy (nauka prawidłowych wzorców ruchowych, np. wyczucia trzech punktów podparcia stopy i prawidłowe przetaczanie stopy podczas chodu i biegu, wydłużenie kręgosłupa, ustawienie głowy i łopatek, w taki sposób, aby odciążyć

kręgosłup szyjny podczas wznosu ramion),

- lepsza ergonomia ruchu,
- zwiększenie elastyczności mięśni, mobilności wszystkich stawów, zwłaszcza kręgosłupa,
- wzmocnienie siły mięśni osłabionych i rozciągnięcie mięśni przykurczonych (tzw. praca nad dysharmoniami mięśniowymi w naszym ciele),
- poprawienie jakości ruchu ciała,
- poprawa płynności i koordynacji,
- lepsze rozgrzanie i przygotowanie ciała do treningu-lekcji wychowania fizycznego /rozgrzewka/ oraz skuteczne rozciągnięcie mięśni przepracowanych po treningu-po lekcji wychowania fizycznego,
- mniejsze ryzyko kontuzji,
- ćwiczenia Pilates mogą być alternatywą na szybszy powrót do treningów po kontuzji, po rehabilitacji (taką wiedzę przekazujemy uczniom na lekcji gimnastyki korekcyjnej, co ma na celu uświadomienie im, jak ważny jest dla organizmu odpowiedzialny, bezpieczny powrót do aktywności fizycznej po kontuzji czy chorobie),
- poprawa jakości oddechu, zrelaksowanie, poprawa samopoczucia.

Technika Pilates wymaga od ćwiczącego obowiązkowego skorygowania ciała w pozycji wyjściowej do ćwiczeń, podczas ruchu i w pozycji końcowej. Na zajęciach gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej również jest ważne precyzyjne wykonanie ruchu i egzekwowanie poprawnej, skorygowanej postawy ciała podczas ćwiczeń, gier i zabaw. Dziecko uczy się jak należy ustawić stopy na trzech punktach podparcia, miednicę w pozycji neutralnej, kręgosłup w pozycji naturalnej. Dzięki wizualizacji poszukuje mięśni głębokich, o których istnieniu nie miał wcześniej pojęcia i próbuje je napiąć. Poznaje budowę i pracę swojego kręgosłupa podczas wykonywania bezpiecznego ruchu. Uświadamia sobie, jak ważne jest dbanie o stan swojego kręgosłupa dziś i w przyszłości.

Opracowała : Magdalena Wrona