

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад присмотра и оздоровления № 583*

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ- КРАТКАЯ СИСТЕМА МЮЛЛЕРА

(консультация для родителей)



*Подготовила: Давыдова Е.А.
инструктор физкультуры ВКК*

Октябрь 2017

Дыхательная гимнастика И.Мюллера.

Дыхательная гимнастика Мюллера тренирует глубокое и ритмичное дыхание без пауз. Это медленные и быстрые упражнения. Первые выполняются в соответствии с ритмом естественного дыхания (например, наклон туловища вперед – вдох, распрямились – выдох), во время вторых за время вдоха и выдоха выполняется несколько одинаковых упражнений (во время одного вдоха и выдоха – несколько наклонов и выпрямлений).

Известный германский естествоиспытатель, врач, профессор впервые опубликовал свою работу "Моя система" в 1904 году. Все свои тщательно продуманные и проверенные годами упражнения И. Мюллер называет дыхательными. Он призывает к глубокому и ритмичному дыханию без каких-либо пауз, призывает не задерживать дыхания и не делать коротких вдохов и выдохов.

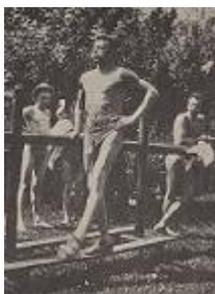
Дыхательная гимнастика И. Мюллера состоит из двух групп упражнений прямо противоположного для дыхания смысла.

Первая группа – медленные упражнения, при которых движения соответствуют ритму естественного дыхания. По одному упражнению приходится на каждый цикл «вдох-выдох». Дыхание сочетается с движениями (при наклонах туловища вперед – выдох, при выпрямлениях – вдох и т. п.).

Вторая группа – быстрые упражнения, во время которых выполняется несколько повторных упражнений за время каждого вдоха и каждого выдоха. В быстрых упражнениях дыхание и движения не полностью согласованы, на каждый вдох и выдох выполняется, например, несколько и наклонов, и выпрямлений туловища. Это значит, что дыхание при быстрых упражнениях частично совпадает с движениями, а частично осуществляется «наоборот». И, кроме того, такое дыхание, безусловно, является затрудненным.

Именно эти быстрые упражнения и составляют особую ценность дыхательной гимнастики И. Мюллера, хотя и противоречат его призывам к глубокому дыханию.

Краткая система Мюллера - 5 минут в день



«Краткая система - 5 минут в день» в сочетании с ежедневной прогулкой на свежем воздухе, способна избавить человека от большей части хронических заболеваний и поддерживать высокую работоспособность. Заниматься по «краткой системе» могут абсолютно все в любом удобном месте (дом, сад, пляж и т.п.). Система не требует никакого инвентаря и ни одно упражнение не выполняется на полу, который может быть грязным. Лучшее время для выполнения упражнений – утро.

Задачи краткой системы Мюллера:

«Краткая система исключительно приспособлена к поддержанию правильной работы сердца, легких, органов пищеварения и развития подвижности, быстроты, выносливости мускульного аппарата. Упражнения состоят из тех самых движений, которые входят в состав таких распространенных видов спорта, как футбол, теннис, плавание, бег, катание на коньках» - И.П. Мюллер.

Краткая система Мюллера

1. Как правильно выполнять упражнения
2. Как правильно дышать во время упражнений
3. Комплексы упражнений

Описание десяти упражнений:

1. Медленные движения вытянутой ногой
2. Медленное сгибание туловища вперед и назад
3. Медленные наклоны туловища в стороны
4. Медленное вращение туловища
5. Медленное глубокое приседание
6. Быстрые движения вытянутой ногой
7. Качания туловища вперед и назад
8. Боковые качания туловища

9. Быстрое вращение туловища

10. Быстрые движения со сгибанием ног

Система включает 60 дыхательных движений, во время которых производится 10 упражнений. Таким образом, на каждое упражнение приходится 6 дыханий.

Упражнения могут неограниченно изменяться по **степени трудности**, однако существуют три главные степени.

1 – для начинающих женщин и малолетних детей.

2 – для более крепких и успевающих детей.

2 – для тренированных спортсменов.

Но все занимающиеся, включая спортсменов, должны начинать с первой степени, чтобы усвоить привычку (навык) правильно дышать, и только затем постепенно переходить к наивысшей степени.

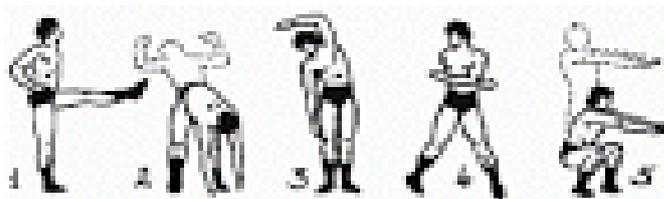
Каждый, желающий по-своему распределить упражнения, может выбрать для себя ту степень каждого упражнения, которая ему лучше подходит или больше нравится. Первые пять из всех десяти упражнений всегда, то есть в каждой степени и в каждой индивидуальной таблице, должны выполняться медленно и повторяться по шесть раз. По одному на каждое дыхательное движение. Последние пять упражнений всегда производятся в быстром темпе, и каждое из них повторяется, возможно, большее число раз во время первых четырех дыханий, с паузой во время последних двух.

Краткая система Мюллера - комплексы упражнений

Комплекс упражнений первой степени

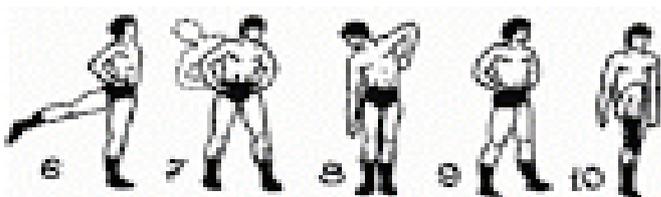
Первые 5-ть упражнений выполняются медленно.

1. Движение прямой ногой – 2 полных цикла движений при 6 дыханиях.
2. Сгибание туловища вперед и назад – 6 раз при 6 дыханиях.
3. Наклоны туловища в стороны – 11 движений при 6 дыханиях.
4. Вращение туловища – 11 движений при 6 дыханиях.
5. Приседания – 6 раз при 6 дыханиях.



Следующие 5-ть упражнений выполняются быстро.

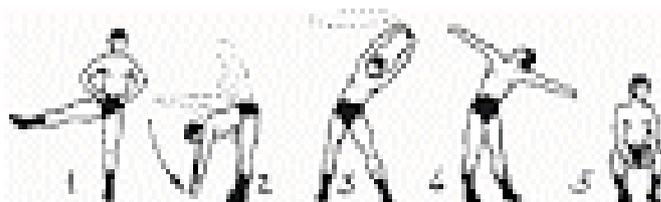
6. Движения вытянутой ногой - до 40 раз при 4 дыханиях – 2 спокойных глубоких дыхания.
7. Качания туловища вперед и назад - до 64 нагибаний при 4 дыханиях - 2 спокойных глубоких дыхания.
8. Боковые качания туловища - до 48 «накачиваний» при 4 дыханиях - 2 спокойных глубоких дыхания.
9. Вращение туловища - до 48 вращений при 4 дыханиях - 2 спокойных глубоких дыхания.
10. Движения со сгибанием ног - до 40 раз при 4 дыханиях - 2 спокойных глубоких дыхания.



Комплекс упражнений второй степени

Первые 5-ть упражнений выполняются медленно.

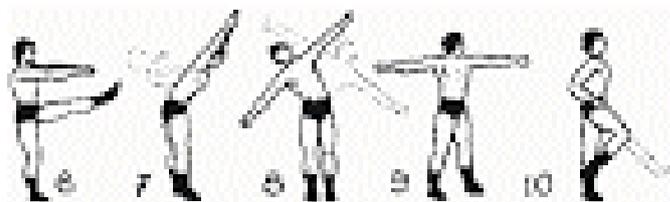
1. Движение прямой ногой - 2 полных цикла движений при 6 дыханиях.
2. Нагибание туловища вперед и назад - 6 раз при 6 дыханиях.
3. Кружение туловища - 12 «кружений» при 6 дыханиях.
4. Вращение туловища с нагибанием в сторону - 6 раз при 6 дыханиях.
5. Приседание - 6 приседаний при 6 дыханиях.



Следующие 5-ть упражнений выполняются быстро.

6. До 32 раз при 4 дыханиях - 2 спокойных глубоких дыхания.
7. До 48 нагибаний при 4 дыханиях - 2 спокойных глубоких дыхания.

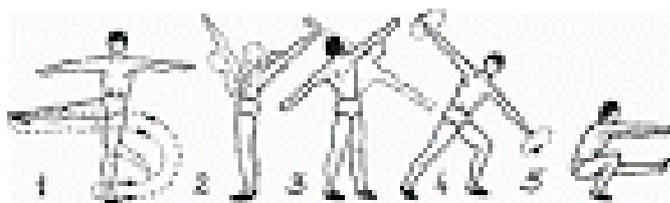
8. До 48 нагибаний в сторону при 4 дыханиях - 2 спокойных глубоких дыхания.
9. До 40 выбрасываний рук при 4 дыханиях - 2 спокойных глубоких дыхания.
10. До 72 толчкообразных движений при 4 дыханиях - 2 спокойных глубоких дыхания.



Комплекс упражнений третьей степени

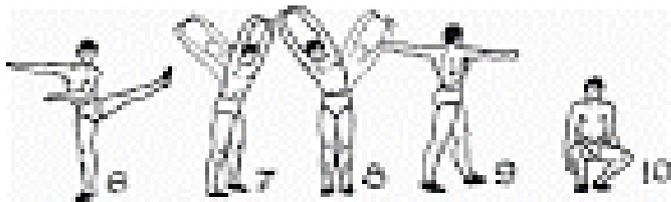
Первые 5-ть выполняются в медленном темпе.

1. Движение прямой ногой - 3 полных цикла при 6 дыханиях.
2. Нагибание туловища вперед и назад - 6 раз при 6 дыханиях.
3. Нагибание туловища в стороны (с вращением) - 6 пятикратных движений при 6 дыханиях.
4. Вращение туловища - 6 раз при 6 дыханиях.
5. Приседания - 6 приседаний при 6 дыханиях.



Следующие 5-ть упражнений выполняются быстро.

6. Многократные короткие и несколько длинных раскачиваний, при каждом из 4 дыханий - 2 спокойных глубоких дыхания.
7. До 48 нагибаний при 4 дыханиях - 2 спокойных глубоких дыхания.
8. До 40 нагибаний при 4 дыханиях - 2 спокойных глубоких дыхания.
9. До 40 вращений при 4 дыханиях - 2 спокойных глубоких дыхания.
10. До 20 раз при 4 дыханиях - 2 спокойных глубоких дыхания.



Как правильно выполнять упражнения

Как научиться правильно выполнять упражнения в течение пяти минут?

Взрослый человек, желающий самостоятельно изучить «краткую систему», вряд ли сможет сразу проделать все упражнения, уложившись в пять минут. Начинающему на это потребуется 10 минут и больше. Однако на первых порах не следует обращать внимания на время. Когда вы заучите все десять упражнений наизусть и запомните их порядок, когда каждое движение будет произвольно сопровождаться глубоким дыханием, тогда и наступит время взяться за часы и постараться улучшить продуктивность занятий.

Если вы уже научились без задержки переходить от одного упражнения к другому и можете закончить всю серию в течение шестидесяти дыханий, вам на эту работу потребуется не больше пяти минут.

Если вы хорошо заучили систему и безошибочно выполняете ее в течение пяти минут, вы не должны стараться еще более сократить время. Это совершенно нежелательно, и наоборот, может служить показателем того, что ваше дыхание слишком коротко. Влияние этого ускорения на медленную половину системы было бы, пожалуй, незаметно, но зато быстрая половина пострадала бы больше, потому что содержала бы меньше повторений одного и того же упражнения.

С другой стороны, было бы совсем не плохо, если бы тренированные спортсмены с хорошими легкими тратили на них от 5 до 6 минут при тех же 60 дыханиях и том же числе пауз, с сохранением обычных глубоких дыханий после пяти быстрых упражнений.

Можно ли делать гимнастику натошак?

Заниматься гимнастикой рекомендуется за несколько минут до завтрака.

Не слишком ли я стар, чтобы начать заниматься физическими

упражнениями?

Это зависит от вас самих. Количество прожитых лет ничего еще не говорит о выносливости к физическим напряжениям. Некоторые и в 70 и 80 лет легко выполняют утомительные упражнения, а некоторые в 30 смахивают на дряхлых стариков.

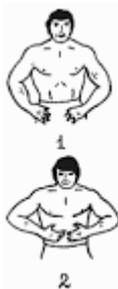
При правильном исполнении «краткая система» дает наибольшую пользу людям всех возрастов от 5 до 85 лет. Если тот же короткий промежуток времени посвятить медленным упражнениям шведской гимнастики, упражнениям для рук с гантелями или даже прогулке, результат в смысле влияния на здоровье и поднятия общей работоспособности будет не особенно велик.

Могут ли пятиминутные упражнения оказывать глубокое действие на организм?

Разумеется, для того чтобы извлечь наибольшую пользу из пяти минут, надо затратить их на упражнения, подобранные наиболее умело, так, чтобы они как можно сильнее способствовали улучшению работы сердца, легких и других органов, усилению кровообращения, пищеварения и обмена веществ, а также ускорению процессов выделения из организма ядов и продуктов распада. Кроме того, каждый отдельный мускул и каждый орган должен работать поочередно, но в точном соотношении с его значением для здоровья и общей жизнеспособности. Этими основными принципами я руководствовался при выборе моих упражнений.

«Пятиминутная система» разовьет и укрепит важнейшие мышцы и органы, научит, даже принудит, упражняющегося правильно и глубоко дышать во время самых быстрых и необычных движений туловища или конечностей и тем даст возможность сердцу с легкими выдерживать самые большие длительные напряжения во время спортивных состязаний.

Как правильно дышать во время упражнений



Во время полного и глубокого дыхания, сопровождающего всякое быстрое движение, лучше всего держать руки на поясе, как показано на рисунках 1 и 2. Воздух должен заходить в легкие и выходить из них исключительно благодаря расширению и опусканию грудной клетки, а никак не благодаря движениям брюшных стенок или

всасыванию воздуха носом или ртом.

Нижние ребра должны раздвигаться в стороны и грудная клетка подниматься кверху, подобно вытянутой гармонике. Сила рук при этом движении может оказаться полезной, если они будут давить по направлению вниз на бедренные кости. Вследствие образовавшегося в груди пустого пространства воздух устремится вниз, если только ноздри будут широко раскрыты.

Произведя вдох, мышцы, расширившие грудную клетку, расслабляются, и последняя опускается вследствие своей собственной тяжести, выгоняя из легких через нос испорченный воздух. Для того чтобы сделать выдох еще более полным, полезно как можно сильнее стянуть нижние ребра и расслабить мышцы живота.

Бесшумное дыхание через нос

Между вдохом и выдохом не должно быть ни малейшей паузы. Воздух все время должен двигаться внутрь или наружу. Нос должен играть пассивную роль и только пропускать движущийся в обоих направлениях воздух. Ноздри во время вдоха следует хорошенько расширять. **Правильное дыхание** происходит почти бесшумно. Поэтому, втягивая воздух носом, сопеть, свистеть или дуть ртом неправильно: всякий такой шум — признак сужения воздушных путей. Грудная клетка играет роль мехов, наилучшим образом обеспечивающих обмен газов. Дышать надо через нос, но не носом, а с помощью грудной клетки.

Ошибки при дыхании и при измерении емкости легких

Ошибка думать, что выпячивание груди и оттягивание плеч назад, как вы делали при старомодном «глубоком дыхании», помогают доступу большого количества воздуха. Это приводит к излишнему мышечному напряжению, при котором не увеличивается емкость легких, а лишь изменяется их форма благодаря образованию углубления между лопатками.

Глубокое дыхание рекомендуется в многочисленных книгах и в них описывается всегда одинаковым образом, а именно, рано поутру встать перед открытым окном и проделать некоторое количество полных вдохов, связанных большей частью с задержкой дыхания, но не с упражнениями. О глубоком выдохе вовсе не упоминается.

Совершенно неправильно делать глубокие вдохи в спокойном состоянии без

предыдущих напряжённых движений. Глубокое дыхание будет гораздо полнее, гораздо легче выполнится и доставит чувство облегчения вместо чувства утомления при сочетании с физическими упражнениями, вызывающими увеличенный доступ воздуха в легкие.

Не надо забывать, что наилучший способ дыхания во время гимнастики — это тот непринужденный и естественный, при котором с наименьшим напряжением и в кратчайшее время в легких обмениваются наибольшее количество газов. Искусственно замедлять дыхание — значит вызывать излишнее напряжение сердца.

Вертикальное расширение грудной клетки создает важнейшую часть непринуждённого вдоха. Плечи нужно поднимать только вместе с верхней частью грудной клетки, которая удлиняется от этого на несколько сантиметров. Наиболее удобный и глубокий выдох производится при опадении нижних ребер (при расслабленном животе).

Вертикальное растяжение грудной клетки имеет наибольшее значение, поэтому ясно, что измерение емкости груди горизонтально приложенной лентой, как это обычно делают, не может дать удовлетворительные результаты. Если у кого-нибудь измеренный таким образом объем груди даст между выдохом и вдохом разницу большую, чем [13](#) см, то это следует приписать не увеличению ёмкости ее, а лишь утолщению мышц в углублении между лопатками.

Соотношение во времени между движениями и дыханием

Глубокие вдохи и выдохи, сочетаемые с различными движениями, входящими в состав десяти упражнений, должны выполняться, как описанные выше спокойные, глубокие дыхания, непосредственно сопутствующие каждому из пяти быстрых упражнений.

Движения ног и туловища, в пяти медленных упражнениях, должны производиться в соответствии с естественным свободным и полным дыханием. Но в тот момент, когда туловище при сгибании или повороте занимает свое предельное положение, иногда трудно продолжать вдох до того момента, когда движение тела изменит своё направление. Ни в коем случае не следует тогда задерживать дыхание, а сейчас же начать выдох, то есть еще за мгновение до наступления этого переходного момента. Это замечание относится ко второму, третьему и четвертому упражнениям.

Всегда полезнее затрачивать на выдох немножко больше времени, чем на вдох.

Между первыми медленными пятью упражнениями не следует делать передышек или пауз, каждое из них должно заканчиваться выдохом. Новое упражнение, разумеется, начинается с непосредственно следующего за этим вдоха. После каждого из упомянутых выше пяти быстрых упражнений, следует проделать два или три особо глубоких дыхания, причём руки всегда должны находиться на поясе. Во время последнего выдоха ступни ног принимают исходное положение, требуемое следующим упражнением. В этих быстрых упражнениях движения туловища и конечностей производятся быстро, а после некоторого навыка делаются еще быстрее. Одновременное спокойное и полное дыхание должно производиться совершенно независимо от скорости этих движений.

Обычные ошибки начинающих заключаются в том, что они или, применяясь к быстрым движениям, выполняют короткие, отрывистые дыхательные движения, или вовсе задерживают дыхание. Когда с приобретением опыта они начнут уже бессознательно производить полное и независимое дыхание, то всё большее количество движений будет приходиться на одно глубокое дыхание. Пока, наконец, восемь двойных движений не совпадут во времени с одним глубоким дыханием: четыре с вдохом и четыре с выдохом, или же три с вдохом и пять с выдохом. В последнем случае движение при вдохе будет несколько медленнее, при выдохе — быстрее.

Начинающие изучать систему **правильного дыхания** могут с пользой упражняться в нём во время ходьбы на улице, например, по дороге на службу. Можно делать три или четыре шага во время вдоха и от четырех до шести во время выдоха. При некотором навыке число шагов может быть увеличено, но при выдохе всегда следует делать одним или двумя шагами больше.