

# Твой организм

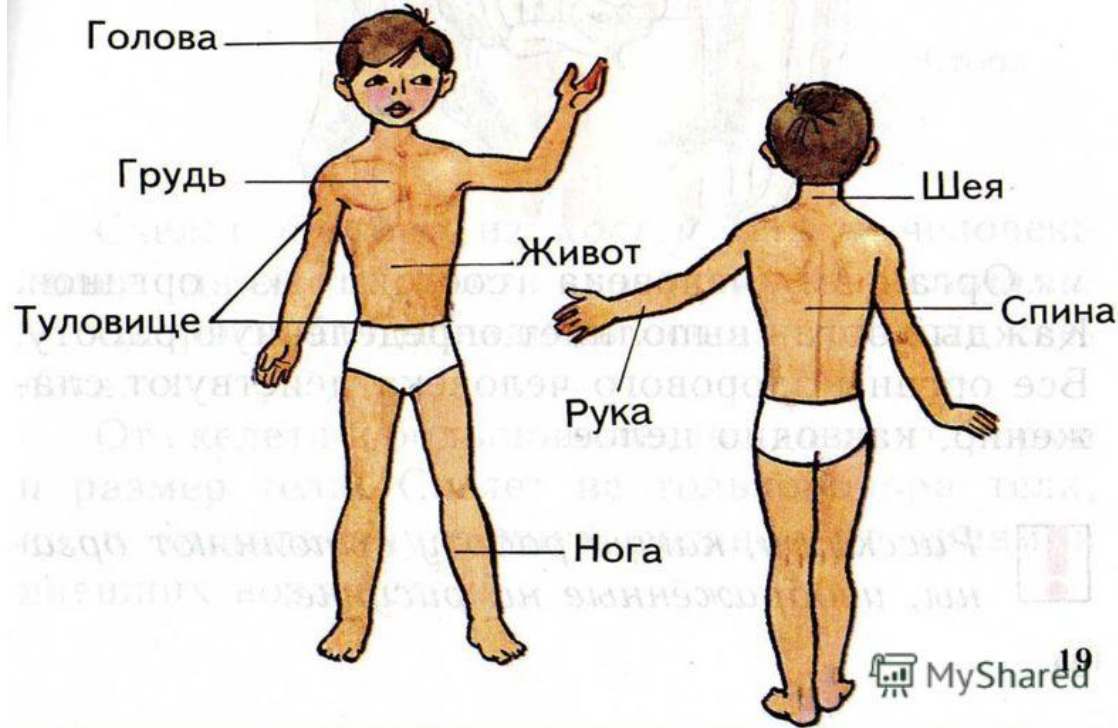


# Познай свой организм



Чтобы занятия физкультурой и спортом приносили тебе пользу, нужно знать свой организм

## Основные части тела человека



Рассмотри внимательно рисунок. Назови основные части тела человека.

внутреннее строение  
тела человека

**ГОЛОВНОЙ МОЗГ**

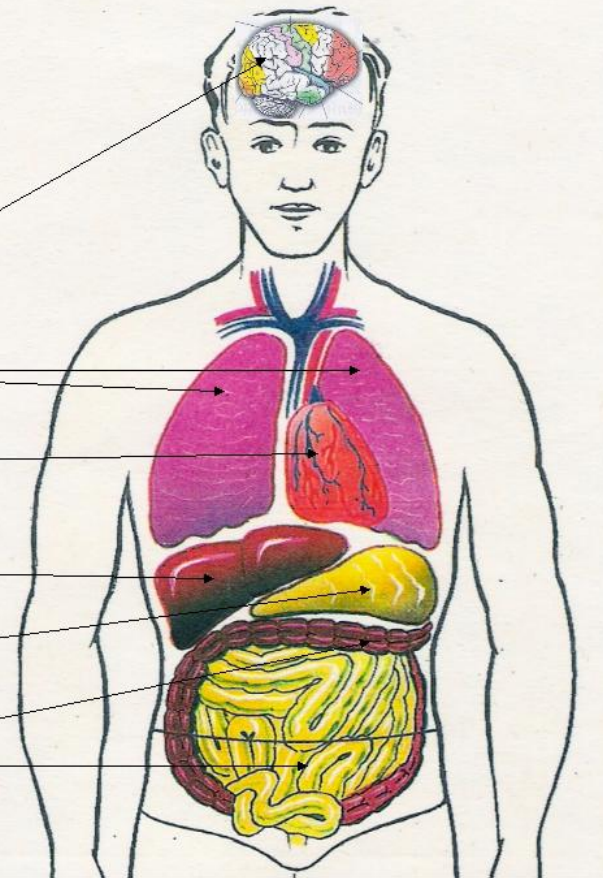
**ЛЁГКИЕ**

**СЕРДЦЕ**

**ПЕЧЕНЬ**

**ЖЕЛУДОК**

**КИШЕЧНИК**



Организм человека состоит из органов. Каждый орган выполняет определённую работу. Все органы здорового человека действуют слаженно, как одно целое.



Скелет состоит из костей. Их у человека более двухсот. Кости соединены суставами. На рисунке ты видишь основные части скелета. От скелета в большей степени зависит форма и размер тела. Скелет не только опора тела, но и защита внутренних органов от травм и внешних воздействий. Физические упражнения развивают гибкость суставов.

# Мышцы



Мышцы прикрепляются к костям непосредственно или с помощью сухожилий. Мышцы вместе с костями скелета приводят в движение наше тело. Мышцы могут напрягаться и расслабляться. Благодаря этому человек совершает разнообразные движения.



Физические упражнения делают мышцы сильными и крепкими.

# Все запомнили?

Если ДА, то выполни комплекс упражнений <https://www.youtube.com/watch?v=-88LiAz5pDc> и перейди к тесту!