

**Частное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад №230 ОАО «РЖД»**

# **Скелет и мышцы**

**Подготовил: инструктор по  
физической культуре Санданова  
Татьяна Пурбуевна**

## Скелет головы (череп)

### Скелет туловища

Позвоночник

Грудина

Рёбра

Локтевой сустав

Лучезапястный сустав

Тазобедренный сустав

Коленный сустав

Надколенник (коленная чашечка)

Голеностопный сустав

Лицевой отдел черепа

Мозговой отдел черепа

Плечевой сустав

### Пояс нижней конечности (тазовый пояс)

Тазовая кость

Кости предплюсны

Кости плюсны

Фаланги пальцев

### Пояс верхней конечности (плечевой пояс)

Ключица

Лопатка

### Свободная верхняя конечность

Плечевая кость

Локтевая кость

Лучевая кость

Кости запястья

Кости пясти

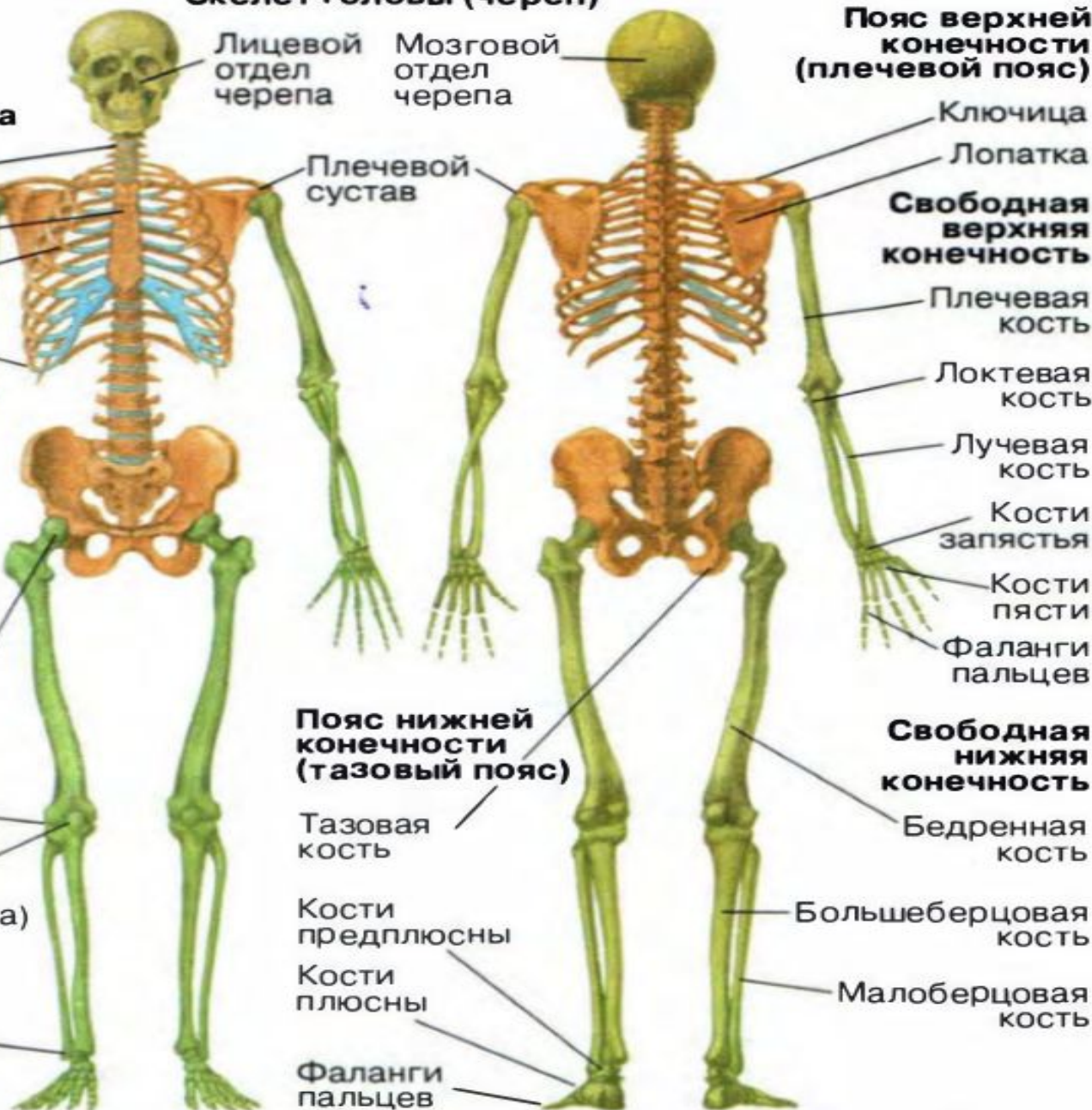
Фаланги пальцев

### Свободная нижняя конечность

Бедренная кость

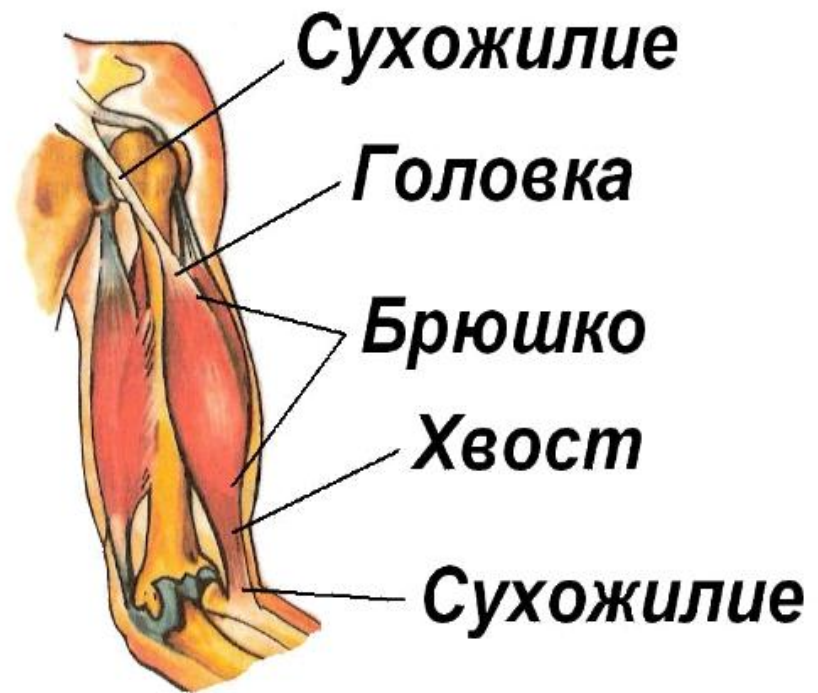
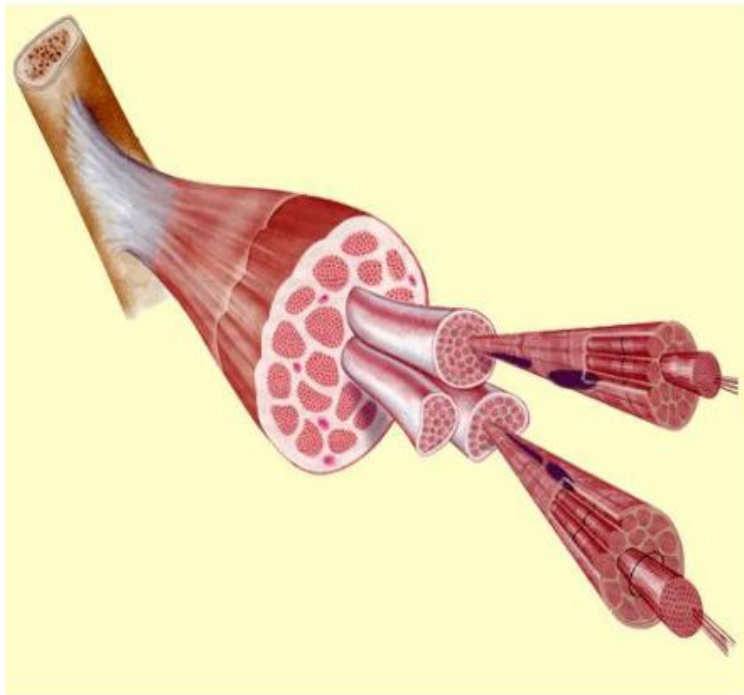
Большеберцовая кость

Малоберцовая кость

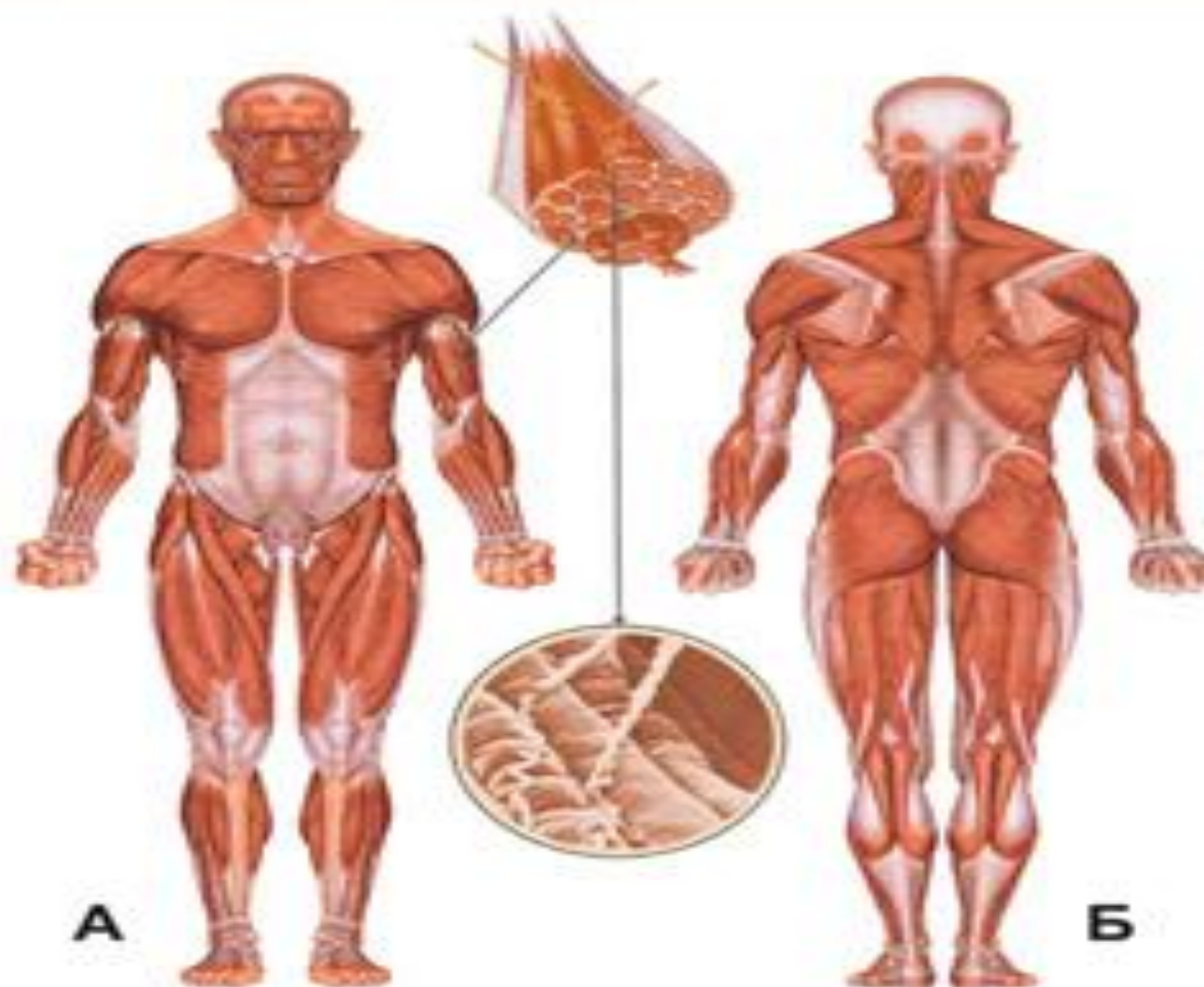


# Строение мышц

**Мышца** – орган, состоящий из мышечной ткани, плотной соединительной ткани, кровеносных сосудов и нервов, и выполняющий функцию сокращения.







А

Б

# МЫШЦЫ

**Мышцы – самая активная часть опорно-двигательного аппарата, они крепятся к скелету и заведуют всеми движениями человека, потому что они умеют сокращаться. На теле человека очень много мышц, а основная их масса приходится на нижние конечности – ноги. Мышцы можно тренировать, регулярно занимаясь физическими упражнениями, тогда они будут сильными и здоровыми.**



# Презентация «Мы хотим, чтоб птицы пели»



Їđāçáíòàöëÿ ìú õîèì ÷òía ìðèöü ïäëè.webm





# Как правильно остановить носовое кровотечение.

## НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ.

1



*Мы прикладываем тряпочку  
К носу.*

2



*Мы прикладываем лед к  
переносице.*

3





# Презентация

## «А сердце смеется, а сердце поет»



À ñáðäöå ñíá,òñÿ, à ñáðäöå ààíöóåð).mp4



À ñáðäöå ñiå,òñÿ, à ñáðäöå òàíöóåð).mp4