

Мышцы на службе у человека.

Работа по **Окружающему миру**

Ученика 3 "В" класса школы
№641 Данилкина Михаила.

Мышечное строение человека

1 Лобная мышца морщит кожу на лбу.

2 Круговая мышца глаза закрывает глаза.

3 Круговая мышца рта сжимает губы.

4 Дельтовидная мышца двигает плечевую кость в разных направлениях .

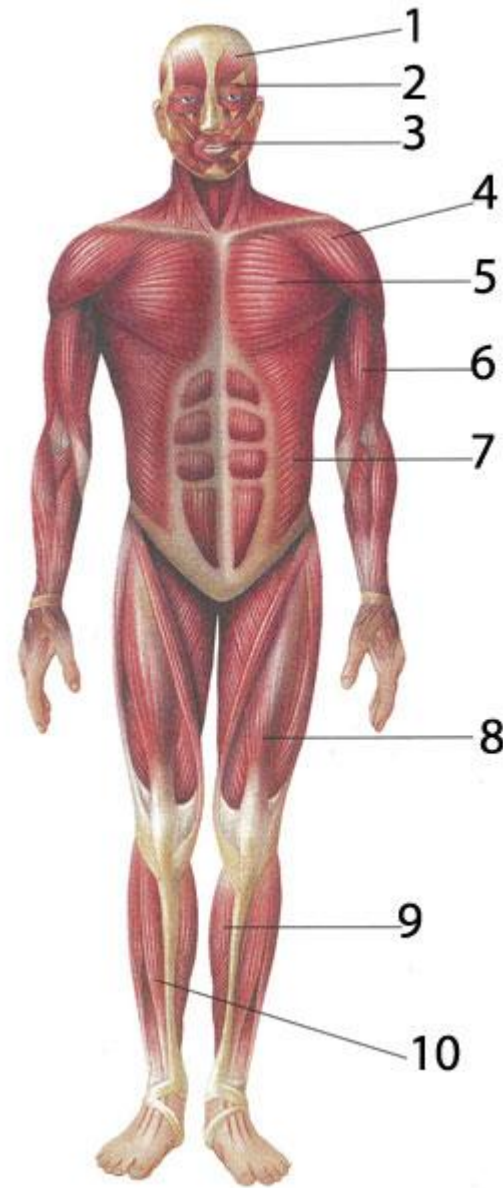
5 Большая грудная мышца прижимает руку к телу и поворачивает ее .

6 Двуглавая мышца плеча сгибает руку .

7 Наружная косая мышца живота удерживает на месте органы брюшной полости .

8 Четырехглавая мышца бедра разгибает колено во время ходьбы и бега .

9 Икроножная мышца приподнимает пятку и сгибает колено .



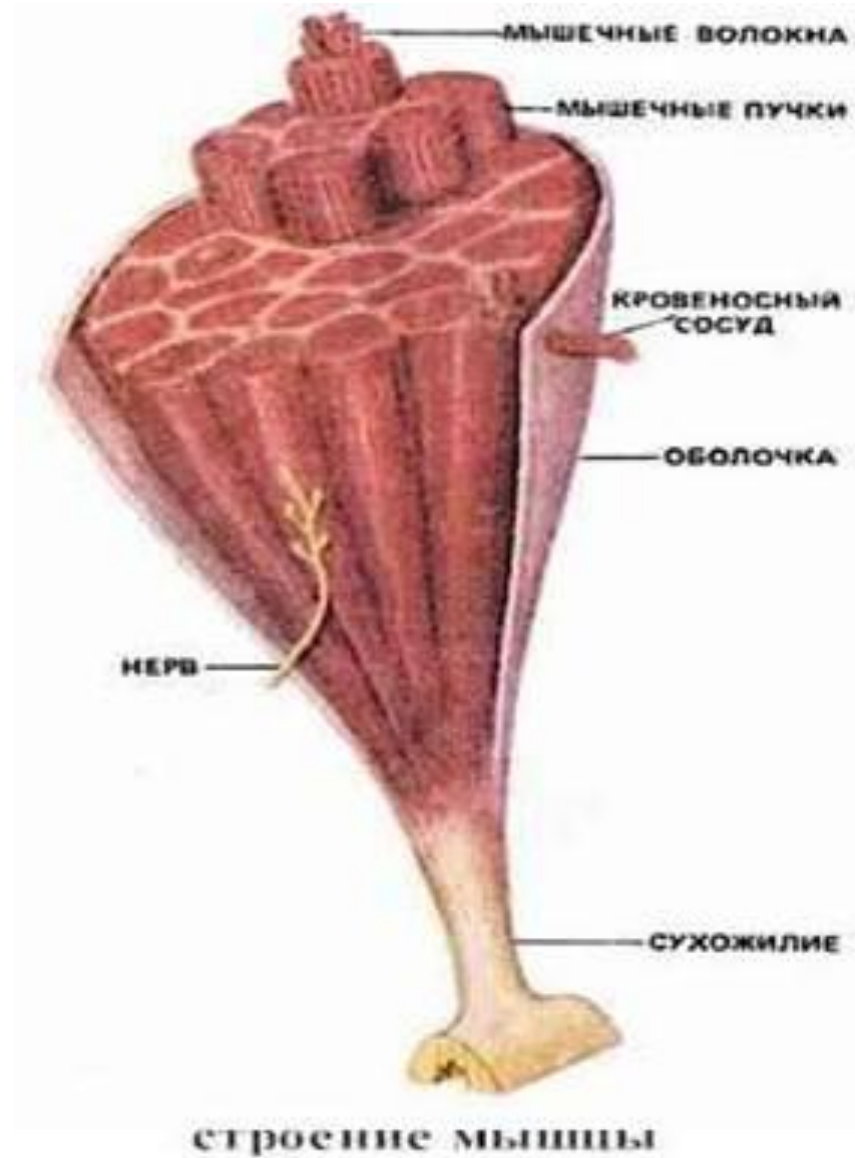
В теле человека 640 мышц.

Мышцы позволяют двигать частями тела. Когда мышцы активно работают, то организму становится жарко. Это происходит потому, что клетки мышц во время работы расходуют много кислорода и питательных веществ, вырабатывая тепло.

На что похожи мышцы?

Состоят они из пучков длинных нитей, которые называются мышечными волокнами. Каждое такое волокно чуть меньше волоса. Мышцы состоят на 86 процентов из воды. Другая составная часть это разные виды белков - особенных веществ в организме.

Мышца прикрепляется к кости с помощью сухожилия.



Размер и форма мышц различны.

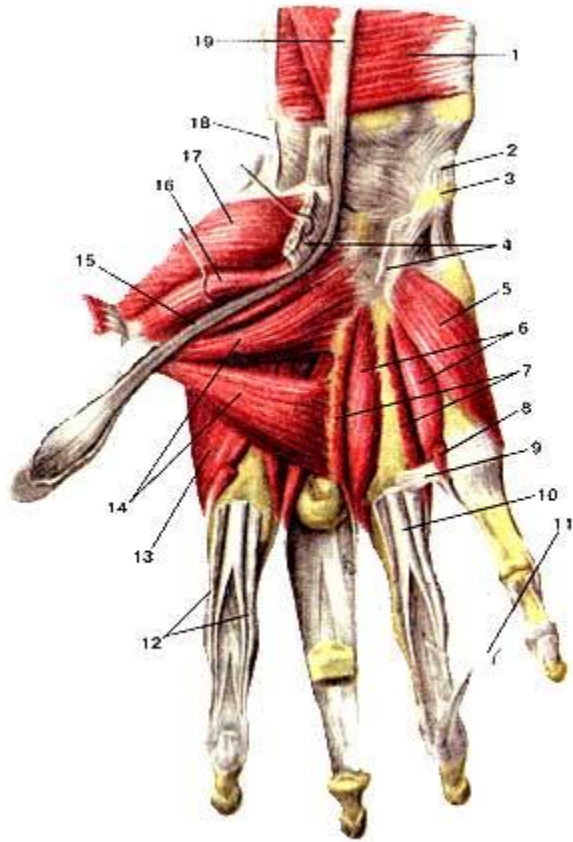
От мышц и скелета зависит форма человеческого тела.

Самые маленькие прикреплены к мельчайшим косточкам, расположенным в ухе.

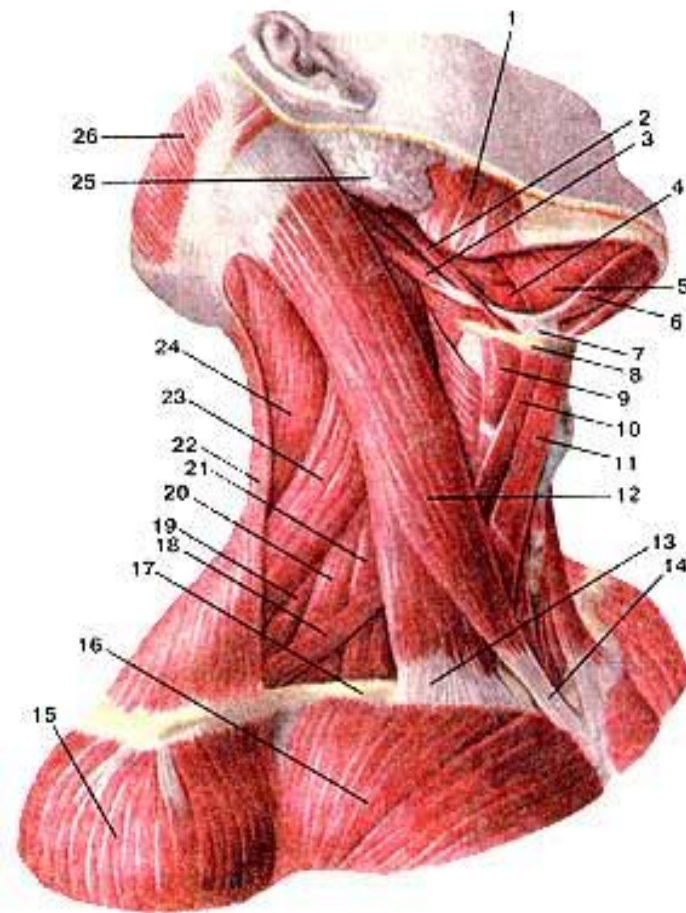
Самые крупные мышцы те, на которых ты сидишь — большие ягодичные мышцы, они приводят в движение ноги.

Самые сильные мышцы — жевательные, находящиеся в нижней части щеки.

С помощью десятков мышц руки и кисти человек может совершать точные движения при письме.



Мышцы гортани продвигают пищу в желудок.



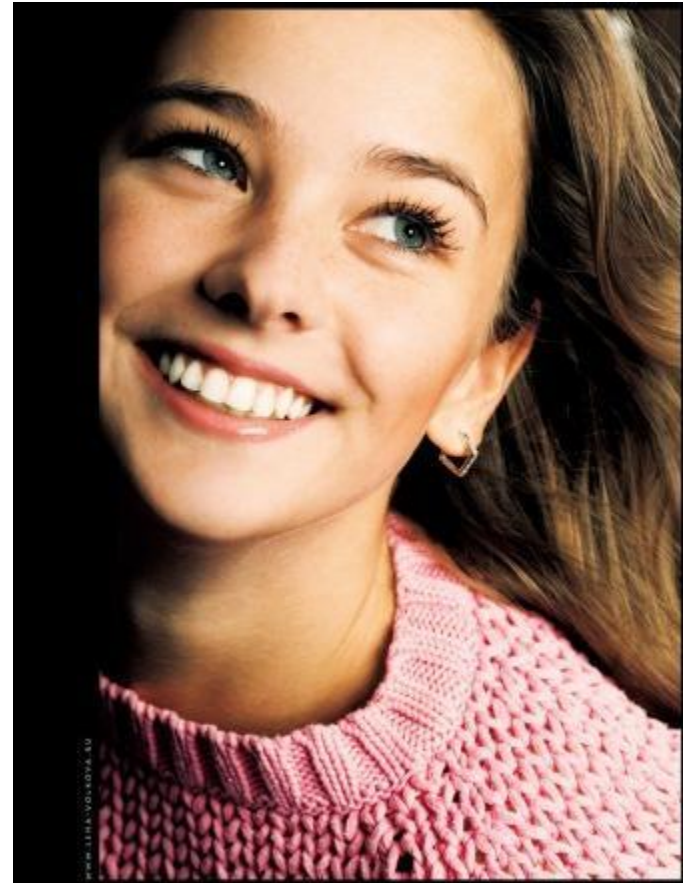
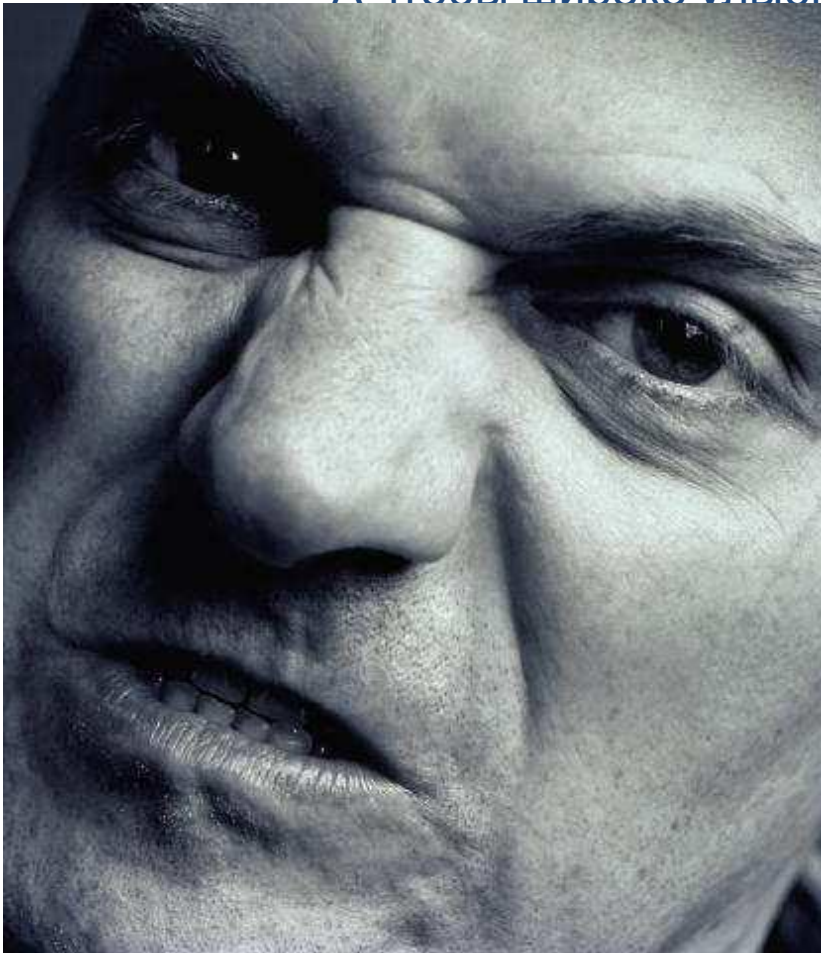
Мышцы сердца заставляют кровь двигаться по
всему организму.



Небольшие мышцы лица определяют его мимику, выразительность.
Улыбаться проще, чем хмуриться. Под кожей лица находится около 40
мышц.

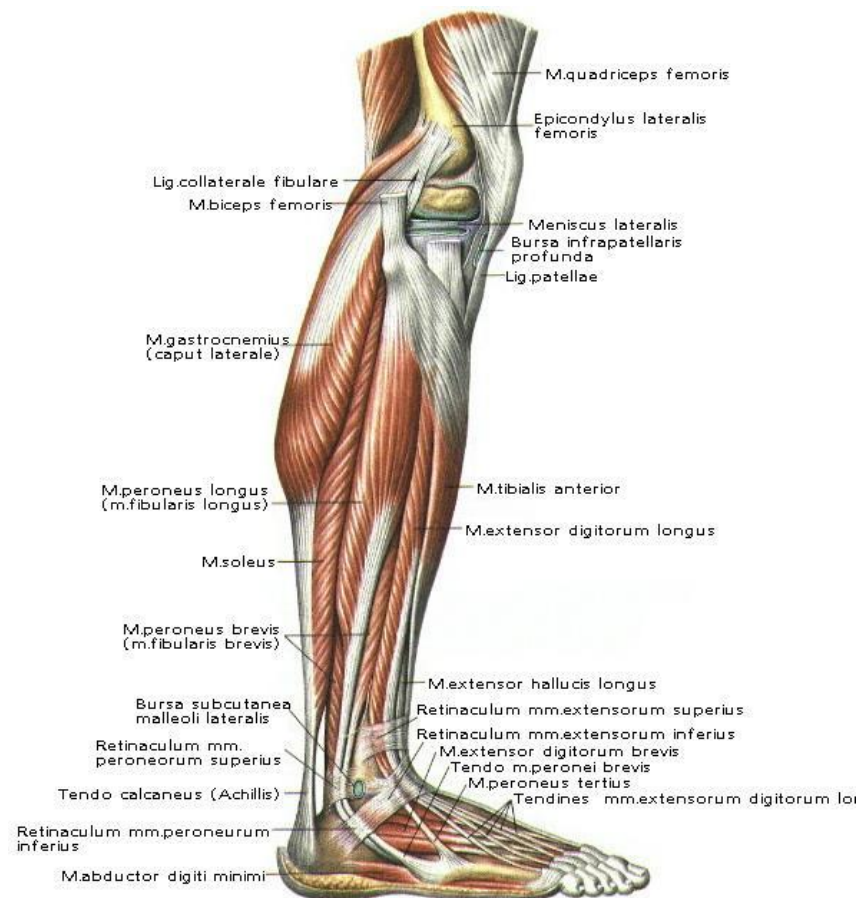
Чтобы хорошенько насупиться или изобразить на лице злость, потребуется
почти все из них.

А чтобы широко улыбнуться - только половина.



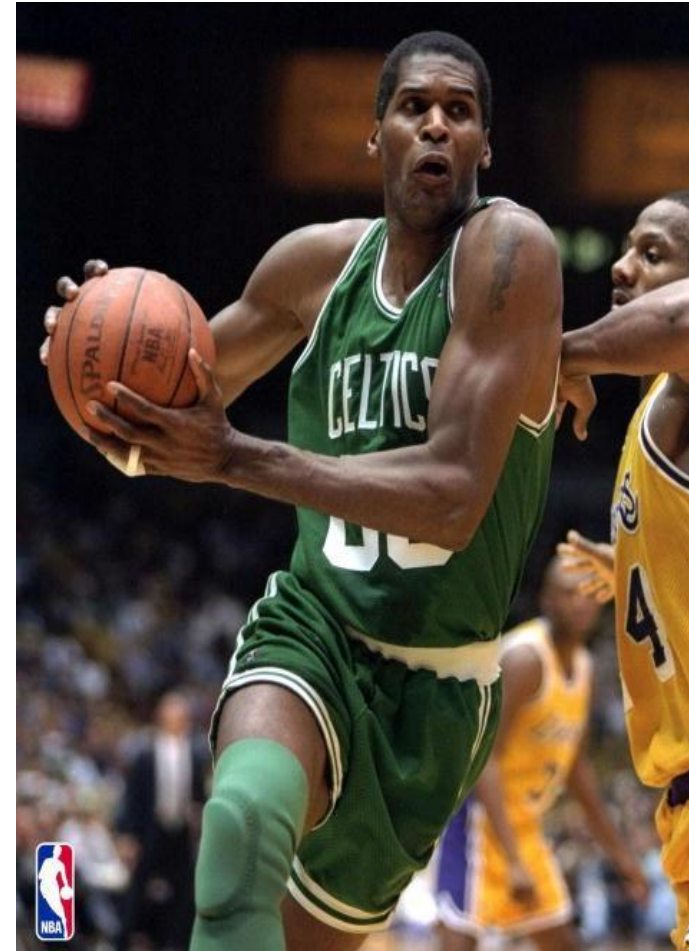
Человек выполняет любые движения — от таких простейших, как моргание или улыбка , до тонких и энергичных, какие мы наблюдаем у ювелиров или спортсменов.

Когда мышцы рук и ног напрягаются, готовясь ударить по мячу, сотни других мышц поддерживают тело в нужном положении и равновесии.



Активный образ жизни, сбалансированное питание и занятие спортом способствуют развитию мышц.

Нагрузка на мышцы во время тренировок должна быть постепенная и равномерная, чтобы не нарушить естественные пропорции тела.



Без тренировки мышцы слабеют . С этим сталкиваются не только спортсмены , но и музыканты , артисты цирка, артисты балета.



А знаете ли вы...

Где находится мышца?

**Вы сможете определить в каких частях тела
расположены эти мышцы?**

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. Бицепс | а) грудная клетка |
| 2. Жевательная мышца | б) спина |
| 3. Портняжная мышца | в) передняя
поверхность бедра |
| 4. Межрёберные
мышцы | г) плечо |
| 5. Квадратная мышца
поясницы | д) щека |

1г 2д 3в 4а 5б