

МЫШЦЫ

**сокращаются, укорачиваются,
увлекая за собой кости**



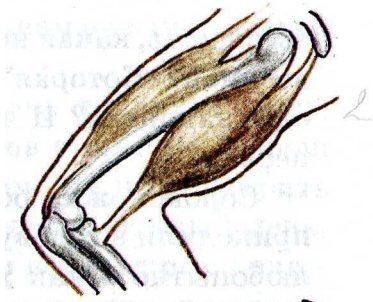
**«МЫШЦА» ПРОИЗОШЛО ОТ СЛОВА
«МУСКУЛИС», ЧТО ЗНАЧИТ
«МЫШЬ».**

**УЧЕНЫМ, ИЗУЧАВШИМ СТРОЕНИЕ
ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА, - АНАТОМАМ,
СОКРАЩЕНИЯ МЫШЦ НАПОМИНАЛИ
БЕГНИЕ МЫШКИ ПОД КОЖЕЙ.**

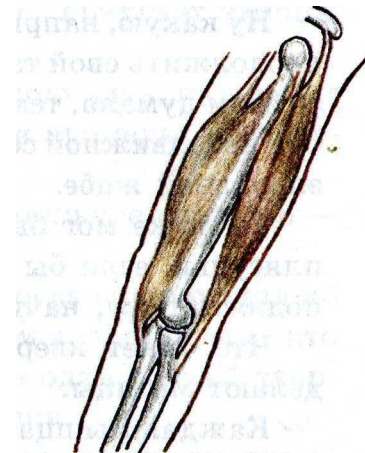


МЫШЦЫ В СОСТОЯНИИ

сокращения



покоя



Концы мышцы сужаются и переходят в сухожилия, при помощи которых они прикрепляются к костям

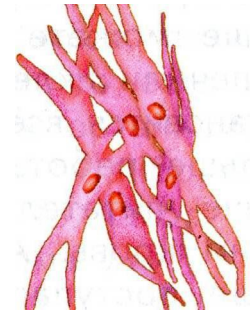
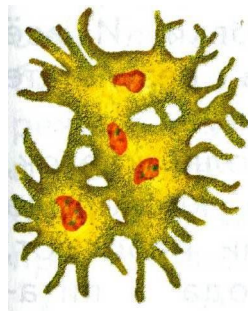
ОПРЕДЕЛИТЕ МЫШЕЧНУЮ КЛЕТКУ

эпителия

костная

нервная

мышечная

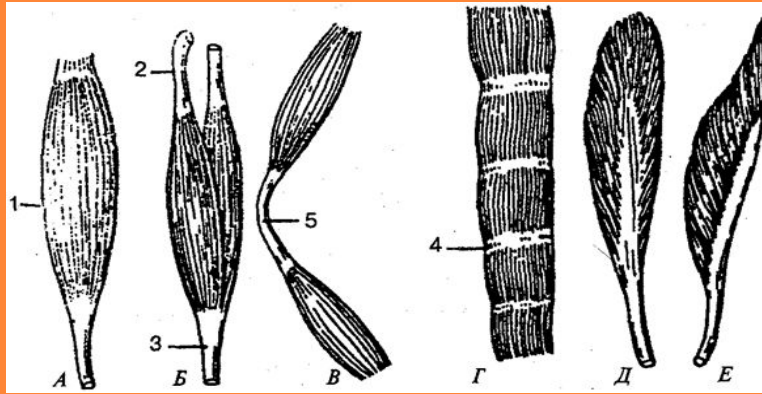


**Мышечная клетка длинная, узкая,
напоминает волокно**



РАЗЛИЧНА ИХ ФОРМА, ВЕЛИЧИНА И ВЫПОЛНЯЕМАЯ РАБОТА

Веретенообразные, круглые, плоские, треугольные, пирамидальные и др.



брюшко, головка, хвост



- Предназначены для выполнения различных действий: движения тела, сокращения голосовых связок, дыхания. Мышцы состоят на 86,3 % из воды.
- Тело человека состоит из 639 мышц
- Защищают внутренние органы



САМЫЕ БОЛЬШИЕ МЫШЦЫ

- Ягодичная
- Большая грудная
- Бицепс
- Мышца бедра
- Икроножная



ДРЕВНЯЯ ИНДИЙСКАЯ СКАЗКА



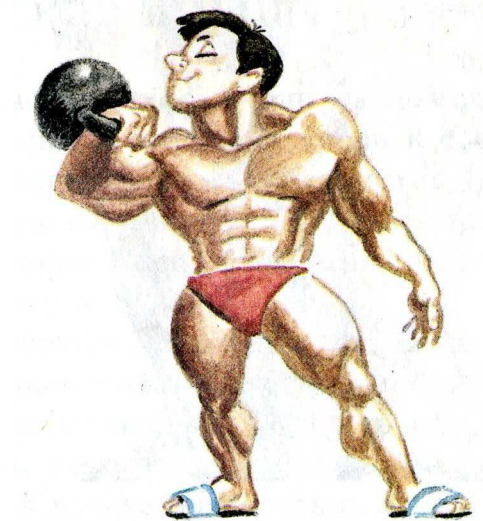
ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

- Для того, чтобы сделать всего один шаг, нужно сократить и расслабить 20 мышц. Все делается в определенном порядке, а мы даже этого не замечаем. Почему?
- Когда пианист играет в быстром темпе пьесу, его пальцы делают до 120 ударов в минуту! Хорошо был бы он, если бы думал каким пальцем ему нужно ударить следующую клавишу. И только повторяя бесконечное количество раз, пианист приучает мышцы своих рук действовать автоматически.



МОЛОДОЙ СТАРИЧОК

(ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА)

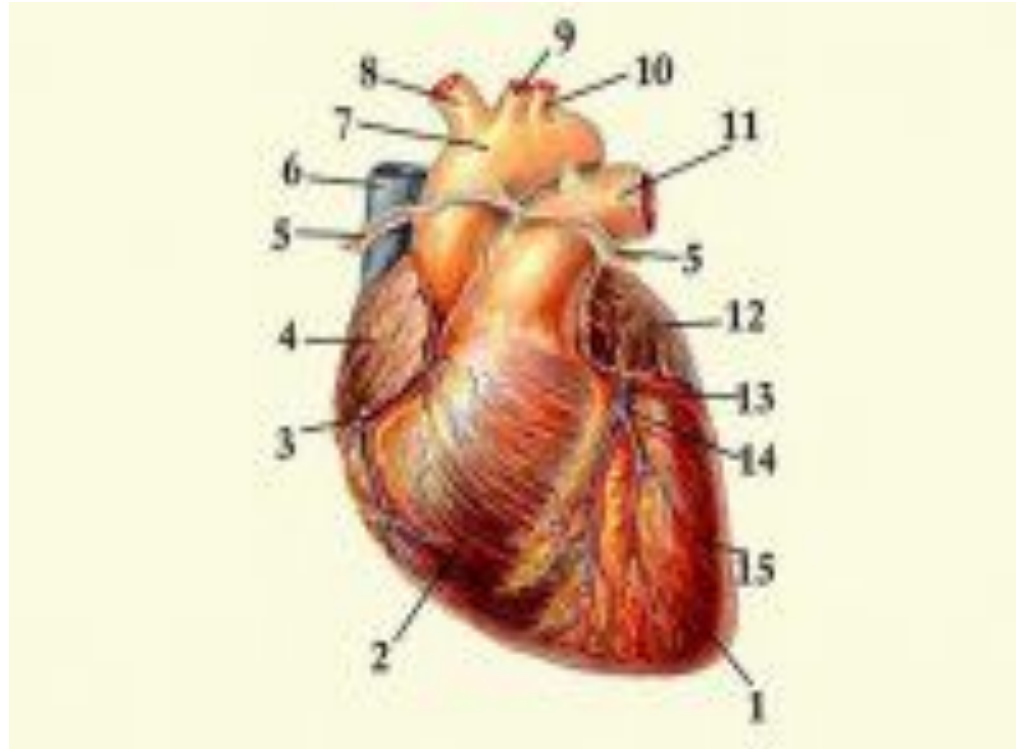


Как вы думаете, почему одни люди устают быстрее, а другие могут работать долго?

Что легче: ходить по комнате 10 минут или стоять на месте?
(физминутка)



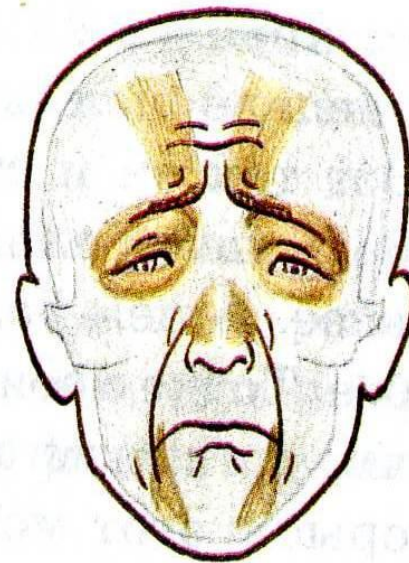
СЕРДЕЧНАЯ МЫШЦА



Сильная неустойчивая мышца, работающая всю жизнь



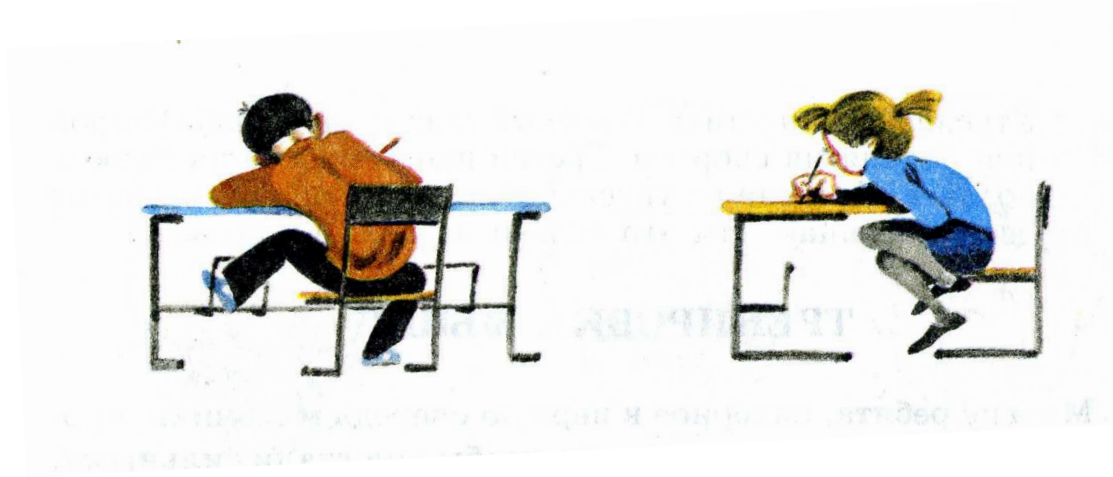
МИМИЧЕСКИЕ МЫШЦЫ



ТРЕНИРОВКА МЫШЦ

Возраст с 6 до 13 лет – время активного развития мышц. Значительно улучшается слаженность или, как говорят, координация работы мышц, быстрота и точность движений. В этот период повышается прочность крепления мышц к костям.

Важно не только тренировать свои мышцы, но полезно научиться их расслаблять. Это снимает нервное напряжение, раздражительность, т.е. стресс

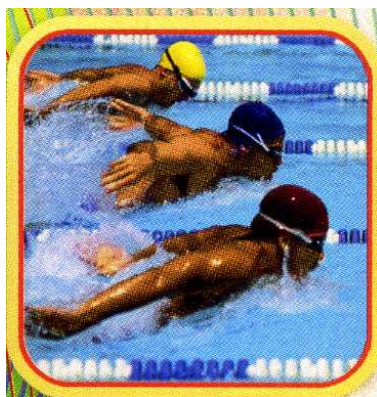
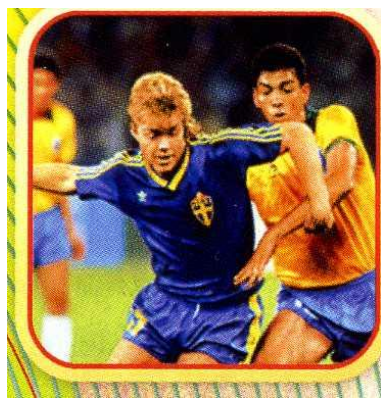
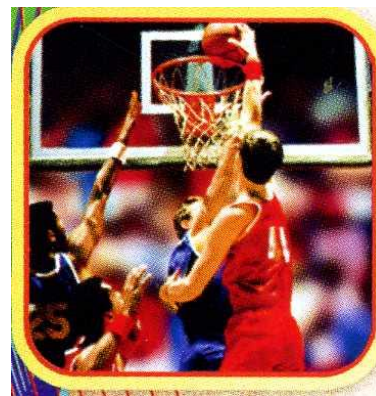
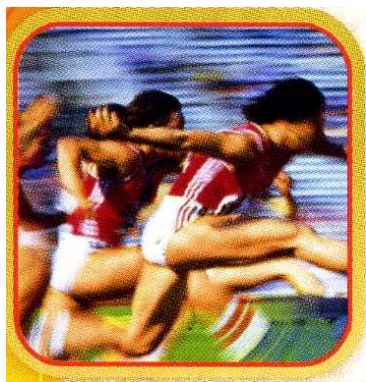


ПРАВИЛА ПОСАДКИ...

- Правило 1. ...
 - Правило 2. ...
 - Правило 3. ...
 - Правило 4. ...
-
- Комплексы утренней гимнастики



**«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ СИЛЬНЫМ – БЕГАЙ. ХОЧЕШЬ
БЫТЬ КРАСИВЫМ – БЕГАЙ,
ХОЧЕШЬ БЫТЬ УМНЫМ – БЕГАЙ»**



Выводы:

- ❑ **Мышцы – тягачи и силачи. Они вместе с костями скелета приводят в движение всё наше тело.**
- ❑ **Мы можем сидеть, бегать, прыгать, улыбаться и хмуриться благодаря работе мышц.**
- ❑ **Мышцы надёжно укрывают и защищают от внешних воздействий наши внутренние органы, поднимают и растягивают грудную клетку при дыхании, проталкивают пищу по пищеводу. Сжимаются и разжимаются при работе мышца сердца, заставляет кровь двигаться по сосудам.**
- ❑ **Физический труд, занятия спортом укрепляют мышцы. Человек становится сильным и ловким.**

