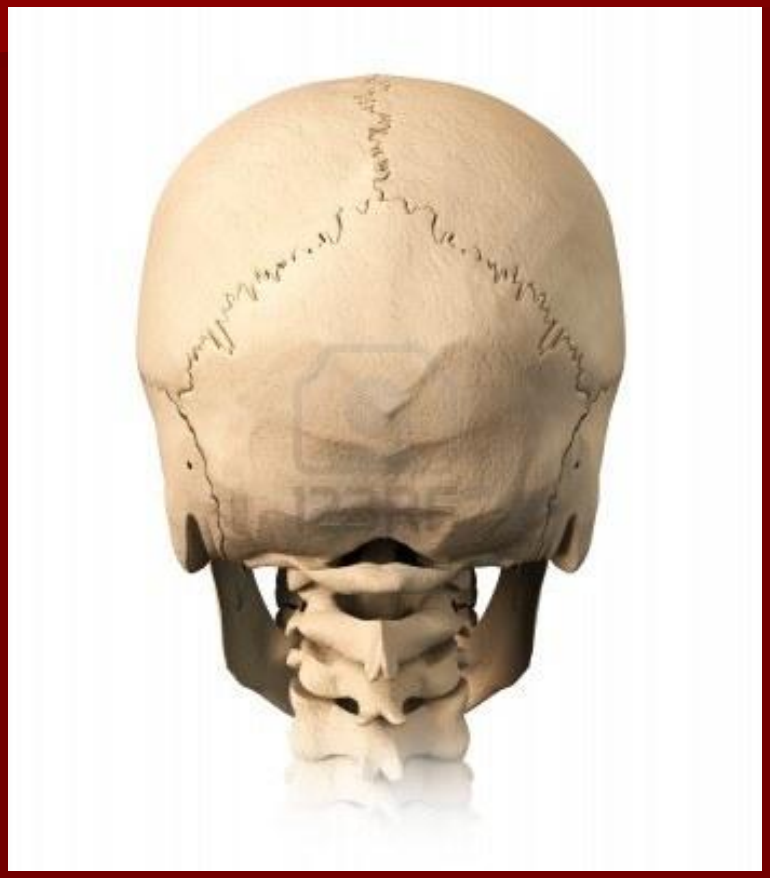
Опора тела и движение.

Безбалинова Амалия 3 «Б» класс лицей № 2 г. Сургут

Скелет человека – совокупность костей. Служит опорой мягким тканям. Защищает внутренние органы.

Человеческий скелет состоит из более чем 200 костей. Соединяются они между собой с помощью суставов, связок и других соединений.

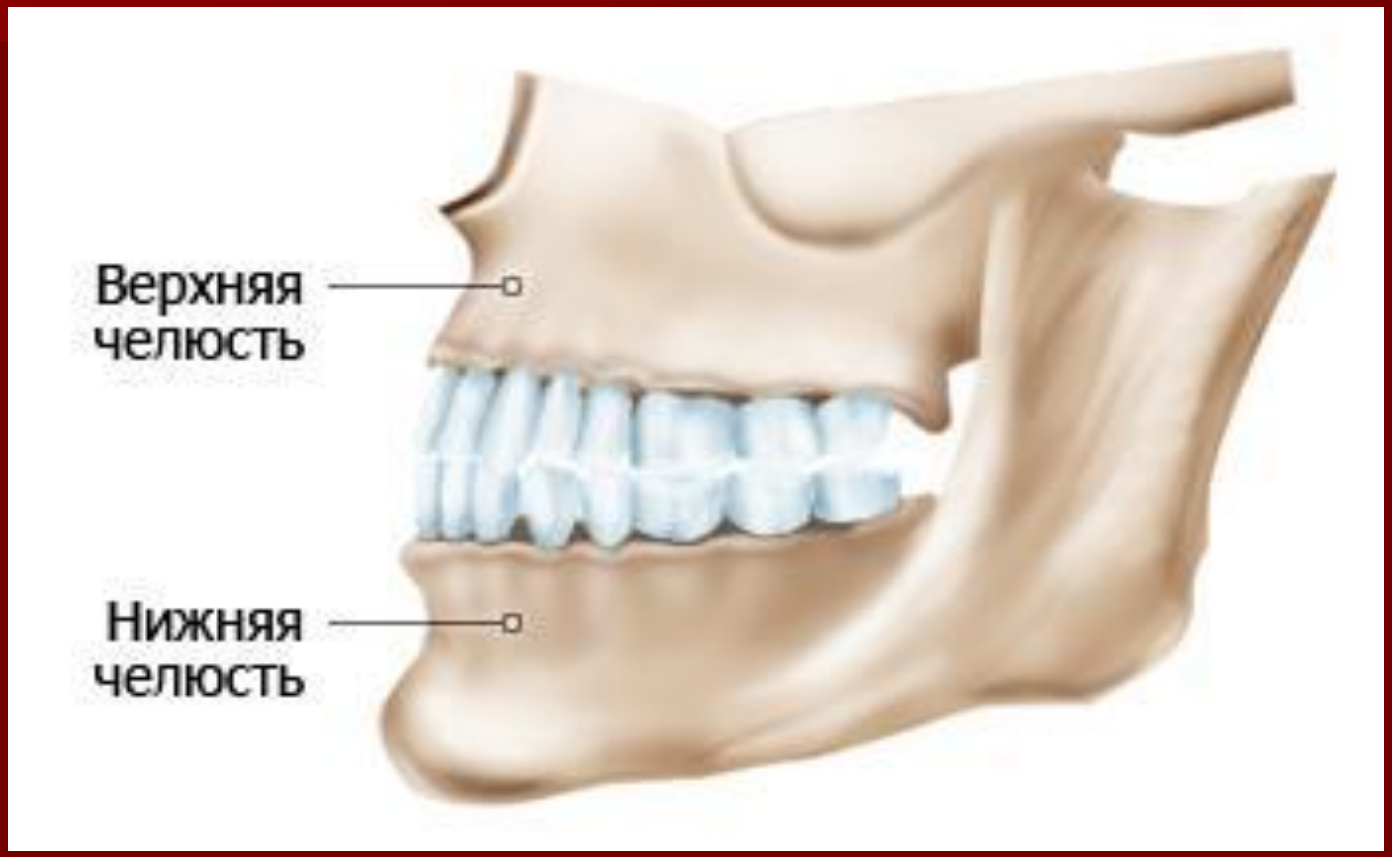
Кости имеют соединения подвижные и не подвижные.



Череп человека – каркас головы. Состоит более чем из 23 костей.

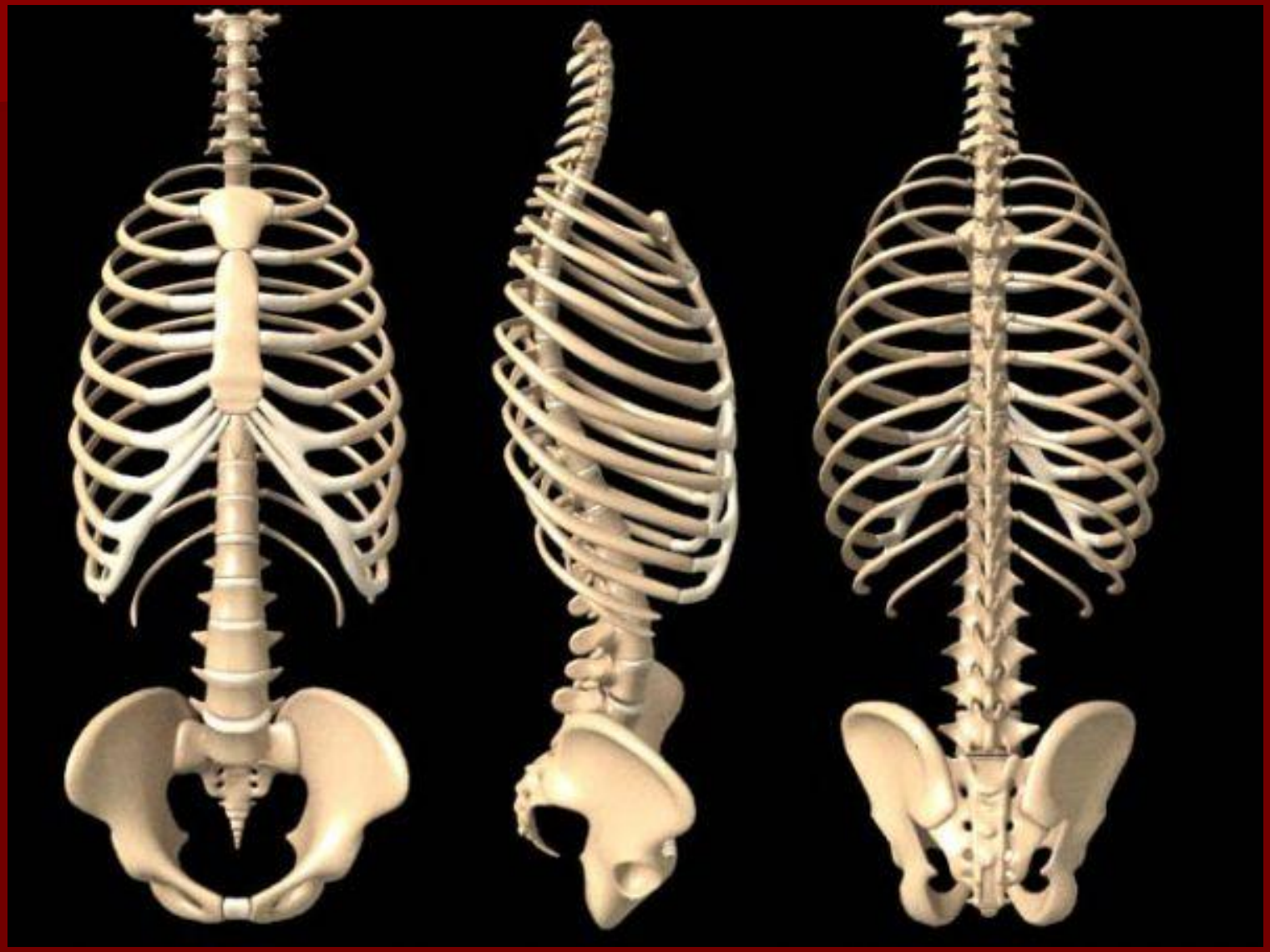
Череп человека содержит головной мозг и органы чувств, защищая их от повреждений.

В черепе только одна кость подвижная – это нижняя челюсть.



Грудная клетка (грудь) — одна из частей туловища.

Образуется грудиной, ребрами, позвоночником.



Грудная клетка защищает внутренние органы от повреждений.

Позвоно́чник
— основная часть осевого скелета человека. Состоит из 32–34 позвонков, соединённых между собой хрящами, суставами, связками, или сросшихся.

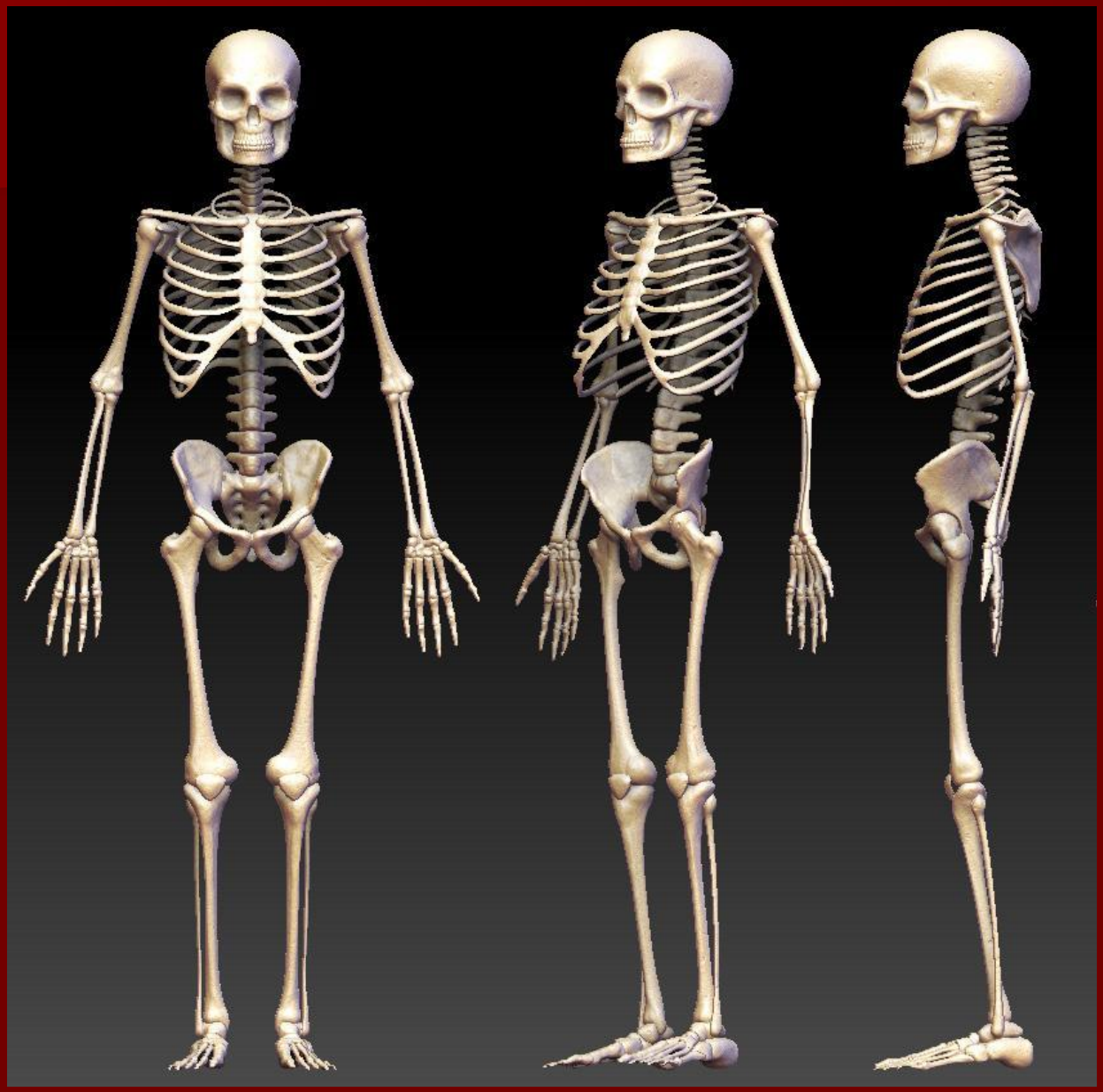
Позвоночник заканчивается маленьким “хвостиком – **копчиком.**

Шейных позвонков у человека всего семь.

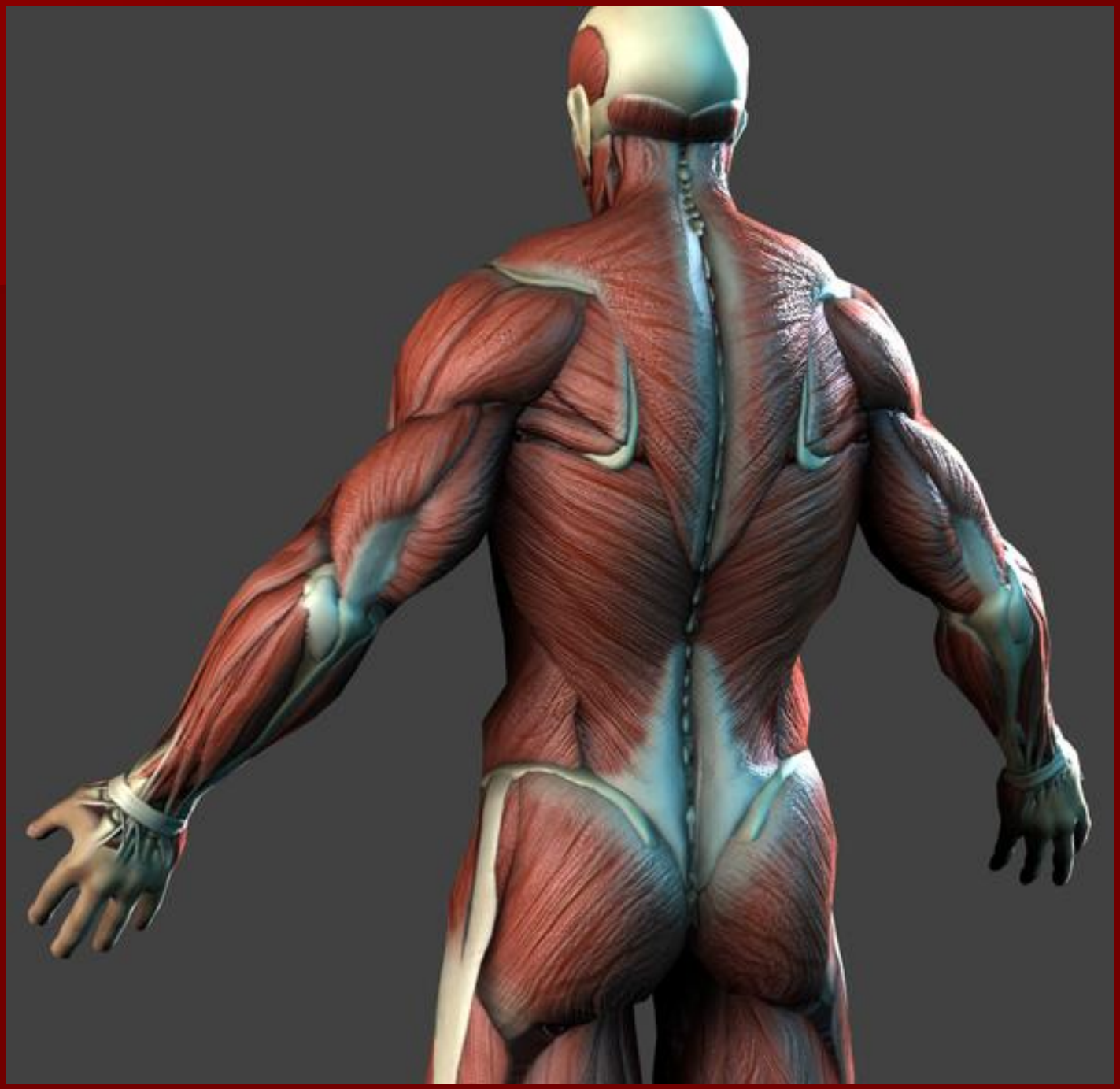
Таз — расположен в основании позвоночника Обеспечивает прикрепление к туловищу нижних конечностей, а также является опорой и костным вместилищем для ряда жизненно важных органов

(Желудок, печень, кишечник и т. д.).

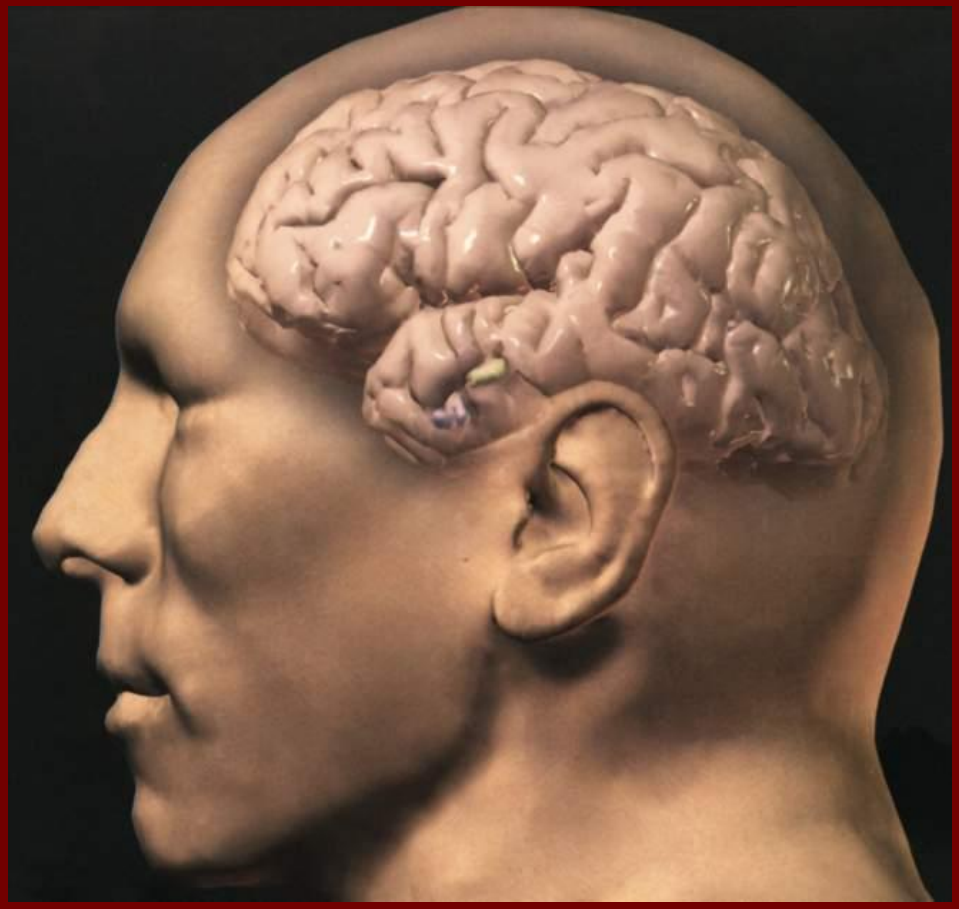
Кости не могут двигаться самостоятельно.



К ним приклеплены мышцы, с помощью сухожилий, которые и позволяют им двигаться.



Мышцами управляет мозг человека.



Мышца сначала сокращается, сухожилие подтягивается и человек может начать движение.

При работе мышц выделяется тепло, которое нас согревает.

Скелет и мышцы образуют опорно-двигательную систему человека.

От них зависит осанка человека– это то как мы сидим, или стоим.

Правильная осанка – это не только красиво,

она ещё полезна для здоровья.

Человеку с плохой осанкой труднее дышать, у него хуже работают сердце и другие внутренние органы.

Осанка вырабатывается с самого детства.

Основные правила для красивой осанки.

Сиди всегда прямо.
При ходьбе держись прямо, не сутулься.
Не спи на сильно прогибающейся кровати - она должна быть ровная.
Больше двигайся.

Занимайся спортом.

Скелет человека может быть поврежден.

Поэтому:

Не прыгайте неожиданно на своих товарищей.

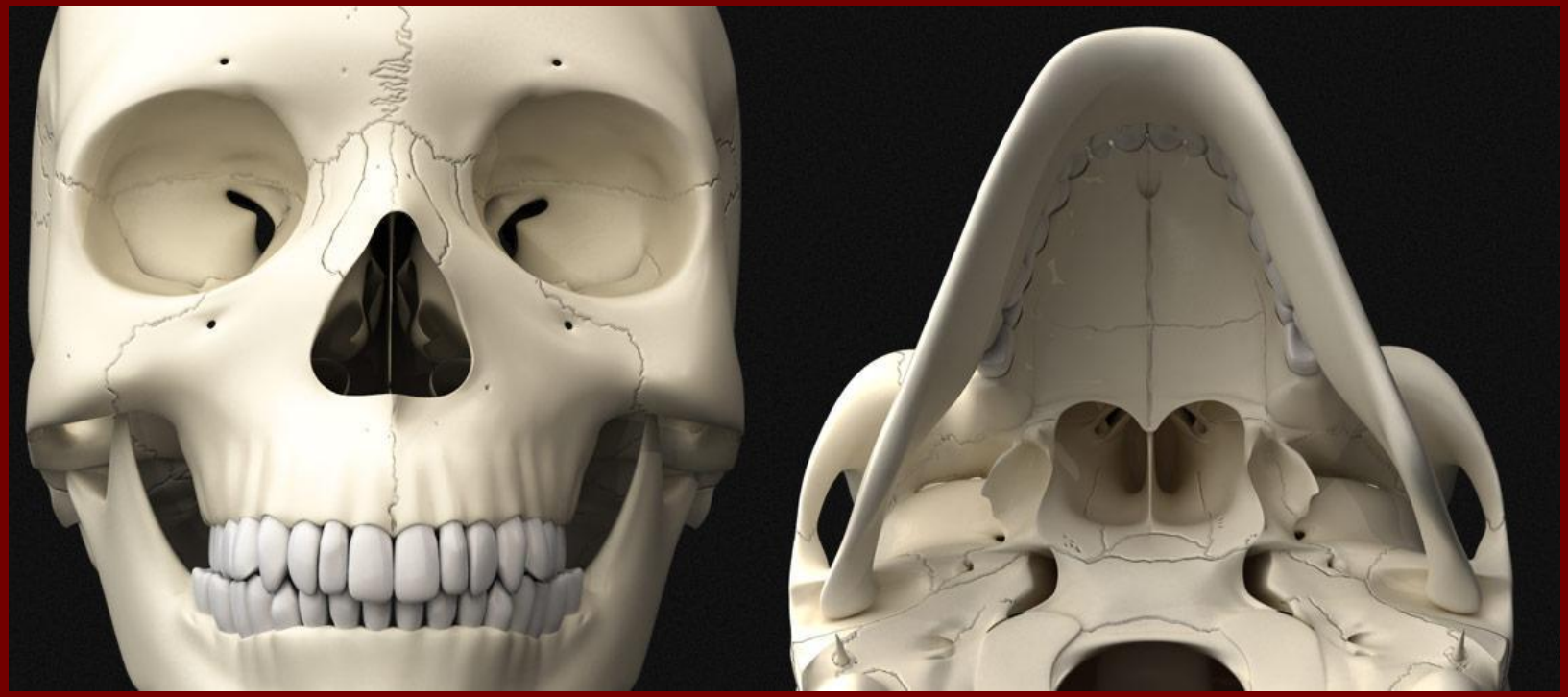
Не бейте друг друга по голове.

Не выкручивайте друг другу руки.

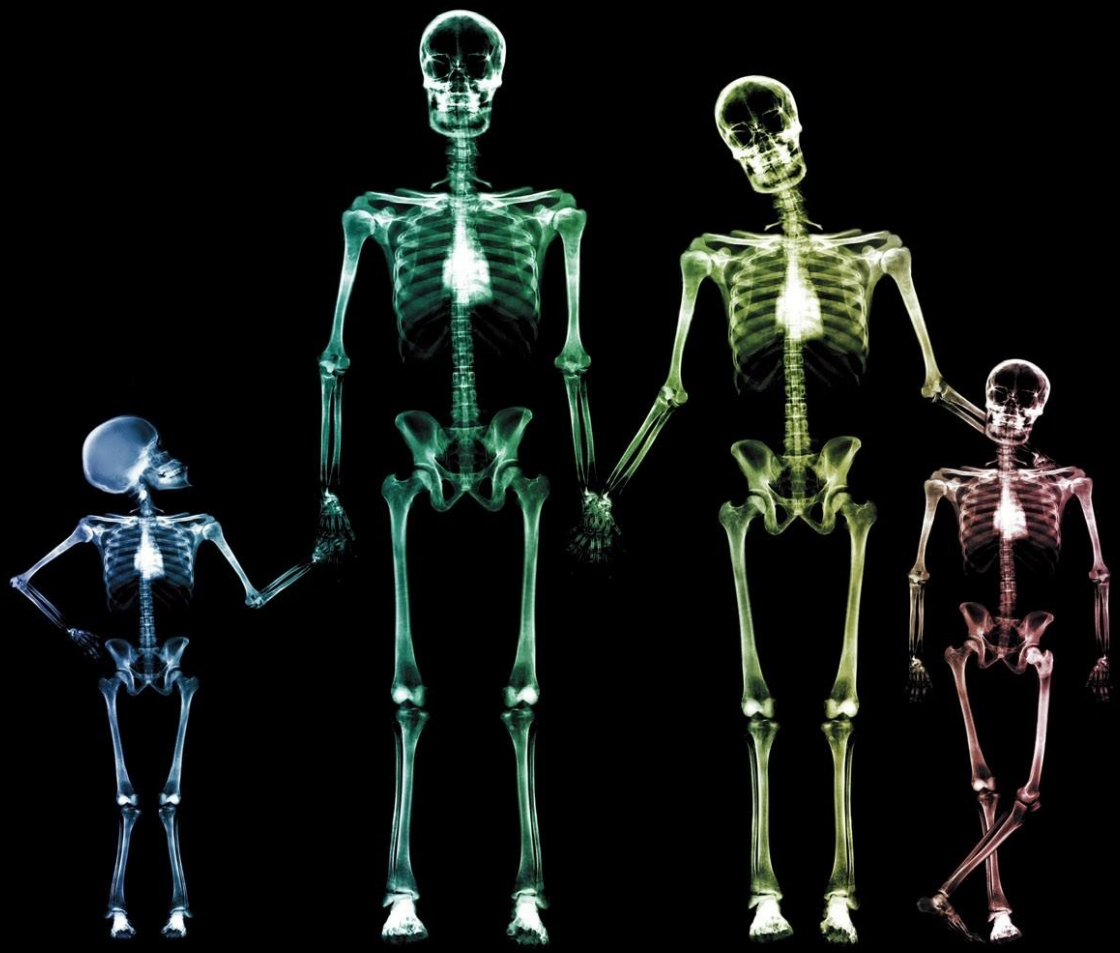
Не ставьте подножки.

От этих действий может быть нанесен

непоправимый вред здоровью человека.



Будьте здоровы!



Спасибо за внимание!