

ВЕРНЫЕ ПОМОЩНИКИ- МЫШЦЫ

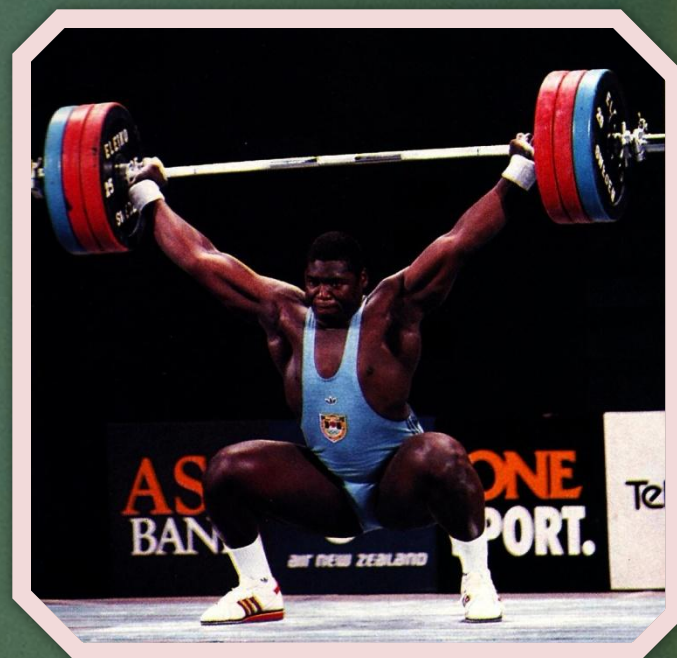


ОКРУЖАЮЩИЙ МИР, 3
КЛАСС
УМК «ГАРМОНИЯ»
ИАРЧЕНКО Е.В., МБОУ СОШ
№3

**ЧТО ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ СОВЕРШАТЬ
РАЗЛИЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ?**

МЫШЦЫ

**В ОРГАНИЗМЕ
ЧЕЛОВЕКА БОЛЕЕ
600 МЫШЦ**

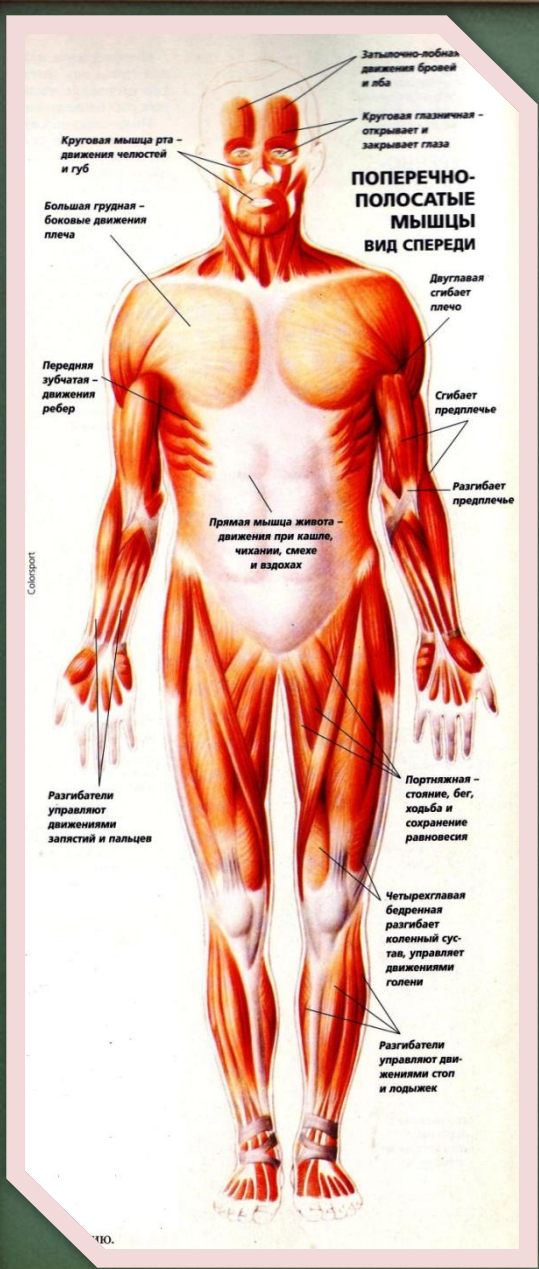


МЫШЕЧНАЯ КЛЕТКА

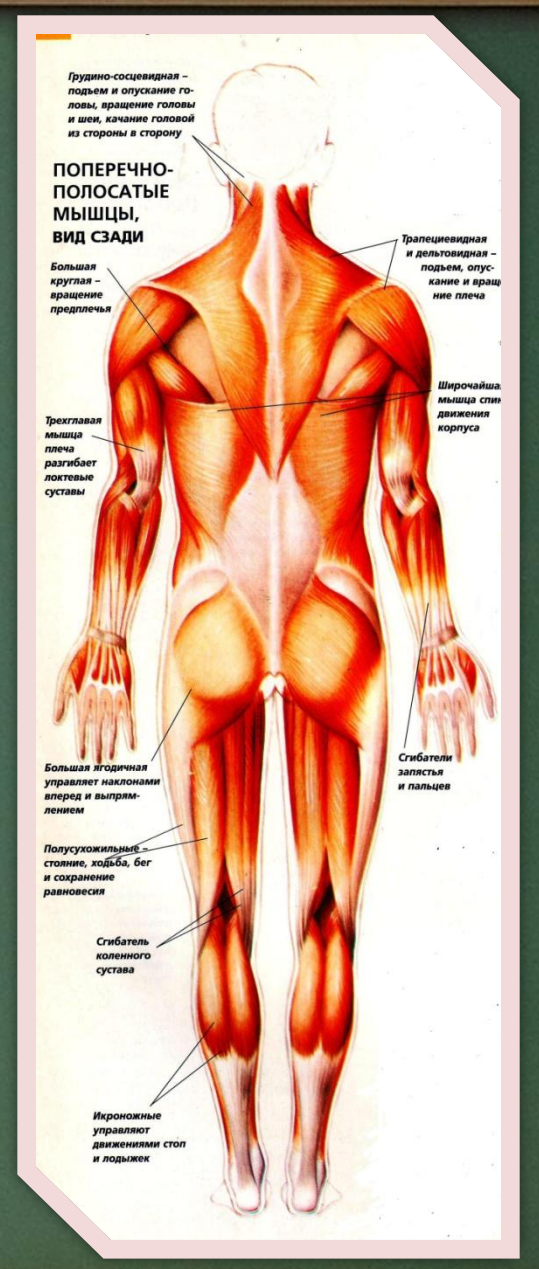


ТИПЫ МЫШЦ:

1. **ПОПЕРЕЧНО- ПОЛОСАТЫЕ**
(УПРАВЛЯЕТ ГОЛОВНОЙ МОЗГ)
ОТВЕЧАЮТ ЗА ВСЕ ДВИЖЕНИЯ
ЧЕЛОВЕКА
2. **ГЛАДКИЕ МЫШЦЫ**
ОТВЕЧАЮТ ЗА НЕПРОИЗВОЛЬНЫЕ
ДВИЖЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ
3. **СЕРДЕЧНАЯ МЫШЦА**
(ИЗ НЕЁ ЦЕЛИКОМ СОСТОИТ СЕРДЦЕ)



ПОПЕРЕЧНО-ПОЛОСАТЫЕ МЫШЦЫ



СТРОЕНИЕ МЫШЦЫ

Поперечно-полосатые
мышцы состоят из собран-
ных в группо-
ванные пучки нитей.

раще-
теча

чайшая
да спины
ения
гса

Схема действия пар про-
тивоположных мышц
плеча. Двуглавая мышца,
сокращаясь, поднимает
руку, а трехглавая,
сокращаясь, опускает ее.

Трехгла-
вая

Двугла-
вая

Двугла-
вая

Трехглавая

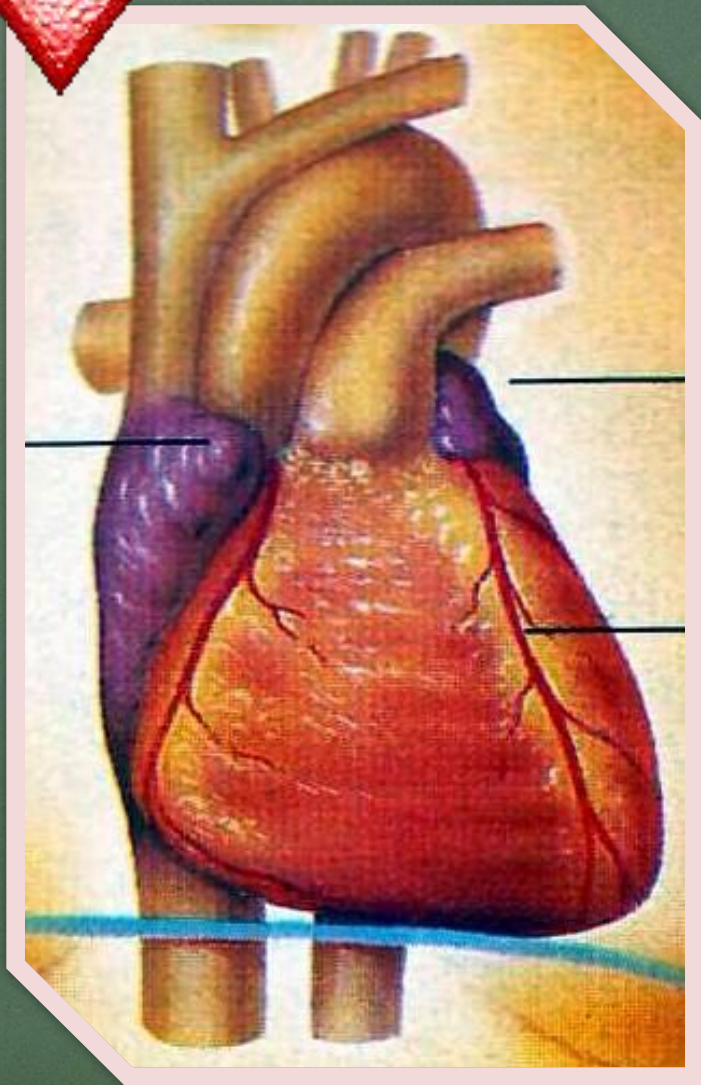
ТРИЦЕПС

БИЦЕПС



**МЫШЦЫ ГОРТАНИ
ПРОДВИГАЮТ ПИЩУ В
ЖЕЛУДОК**



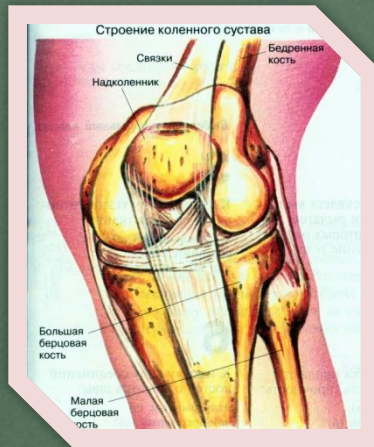


**СЕРДЕЧНАЯ
МЫШЦА
(ИЗ НЕЁ ЦЕЛИКОМ
СОСТОИТ
СЕРДЦЕ)**



МЫШЦЫ КРЕПЯТСЯ К СКЕЛЕТУ СУХОЖИЛИЯМИ

САМЫМИ МОЩНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ



СУХОЖИЛИЯ
КОЛЕННОГО
СУСТАВА



АХИЛЛЕСО
ВО
СУХОЖИЛИ

КАК
РАБОТАЮТ
МЫШЦЫ?
ВОЛОКНА
МЫШЕЧНОЙ
ТКАНИ МОГУТ
СОКРАЩАТЬСЯ
Я, СТАНОВЯСЬ
КОРОЧЕ, ИЛИ
РАССЛАБЛЯТЬСЯ,
ВОССТАНАВЛ
ИВАЯ СВОЮ
ДЛИНУ И

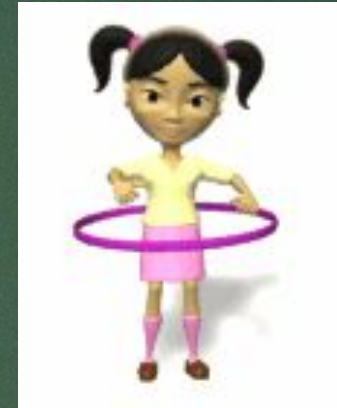


КАК РАЗВИВАТЬ

МЫШЦЫ?
БЕЗ ТРЕНИРОВОК **МЫШЦЫ** БЫСТРО
СЛАБЕЮТ. МЫШЦЫ НУЖНО РАЗВИВАТЬ,
РЕГУЛЯРНО ВЫПОЛНЯЯ ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ.



**УПРАЖНЕНИЯ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ В
ПРОВЕТРЕННОМ ПОМЕЩЕНИИ, НАЧИНАЯ С
НЕБОЛЬШОЙ РАЗМИНКИ ЧЕРЕЗ ДВА ЧАСА
ПОСЛЕ ЕДЫ.**



**НАГРУЗКУ НА МЫШЦЫ НАДО
УВЕЛИЧИВАТЬ ПОСТЕПЕННО,
РАЗВИВАЯ ВСЁ ТЕЛО, ЧТОБЫ
НЕ НАРУШИТЬ ПРОПОРЦИИ
ТЕЛА.**





**УПРАЖНЕНИЯ С
ТЯЖЁЛЫМИ ГАНТЕЛЯМИ
НЕЛЬЗЯ НАЧИНАТЬ
РАНЬШЕ 13 ЛЕТ, ПОКА НЕ
ОКРЕПЛИ КОСТИ.**



**ПОСЛЕ УПРАЖНЕНИЙ СЛЕДУЕТ
ПРИНЯТЬ ДУШ.**



**ЛУЧШИЙ ОТДЫХ
ДЛЯ МЫШЦ-
КРЕПКИЙ СОН НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.**

