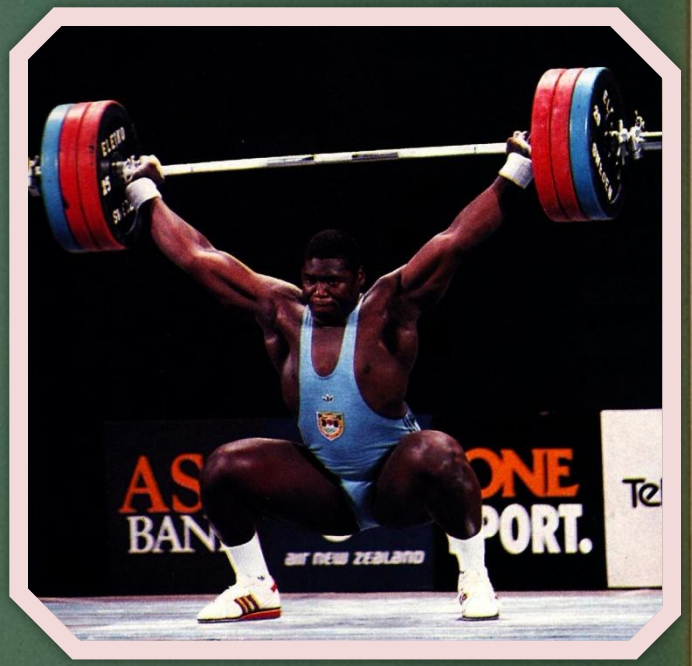
# ВЕРНЫЕ ПОМОЩНИКИ-МЫШЦЫ

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



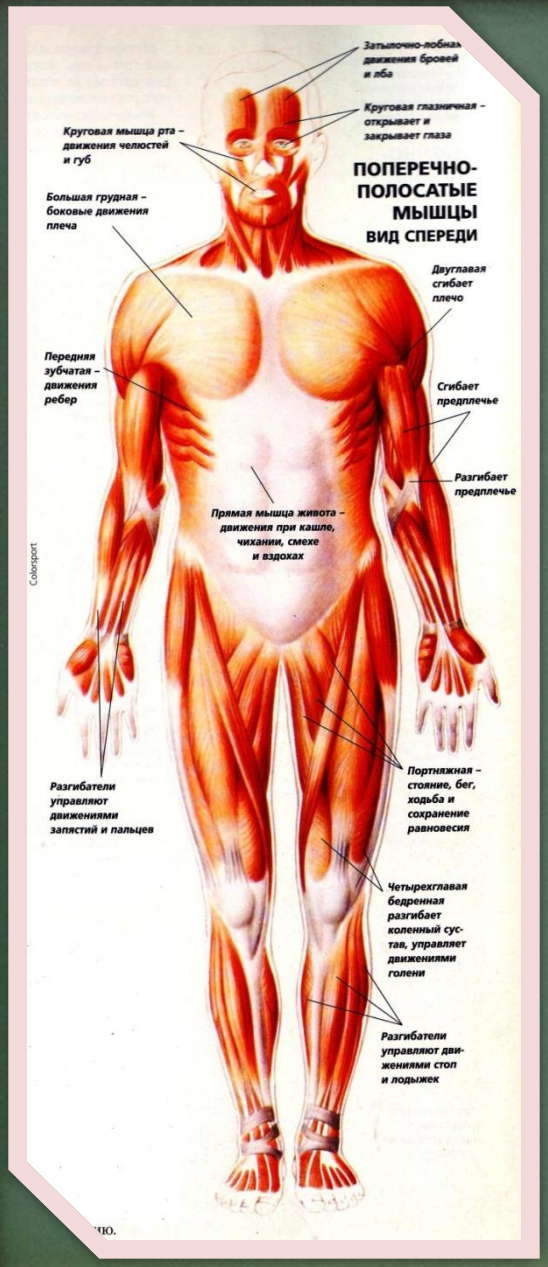
# МЫШЕЧНАЯ КЛЕТКА

# ТИПЫ МЫШЦ:

1. ПОПЕРЕЧНО- ПОЛОСАТЫЕ (УПРАВЛЯЕТ ГОЛОВНОЙ МОЗГ) ОТВЕЧАЮТ ЗА ВСЕ ДВИЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

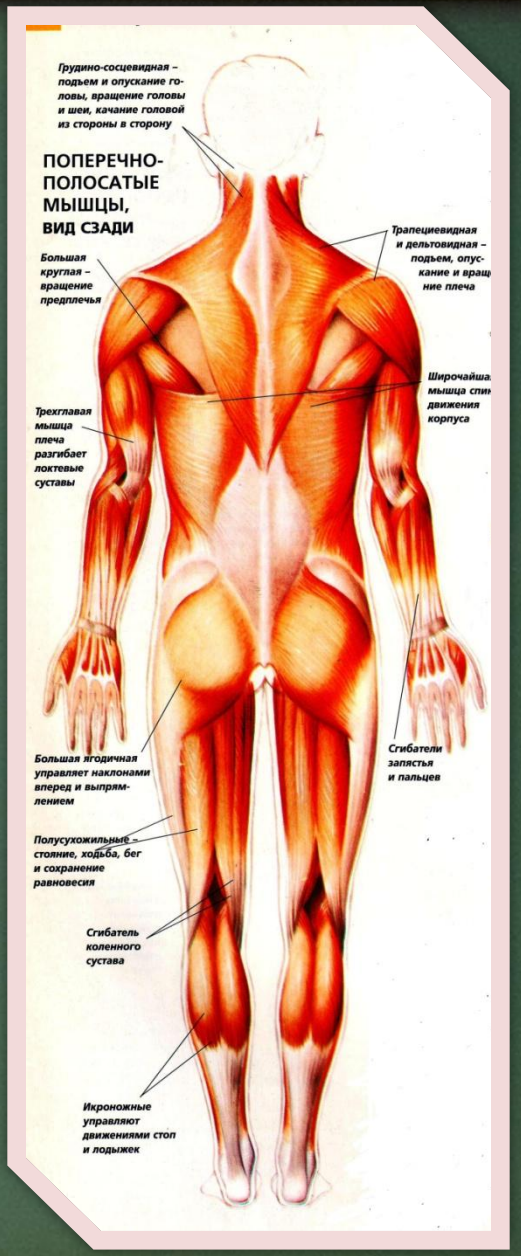
2. ГЛАДКИЕ МЫШЦЫ ОТВЕЧАЮТ ЗА НЕПРОИЗВОЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

3. СЕРДЕЧНАЯ МЫШЦА (ИЗ НЕЁ ЦЕЛИКОМ СОСТОИТ СЕРДЦЕ)




# ПОПЕРЕЧНО-

# ПОЛОСАТЫЕ МЫШЦЫ



## СТРОЕНИЕ МЫШЦЫ

*Поперечно-полосатые мышцы состоят из собранных в сгруппированные пучки нитей.*

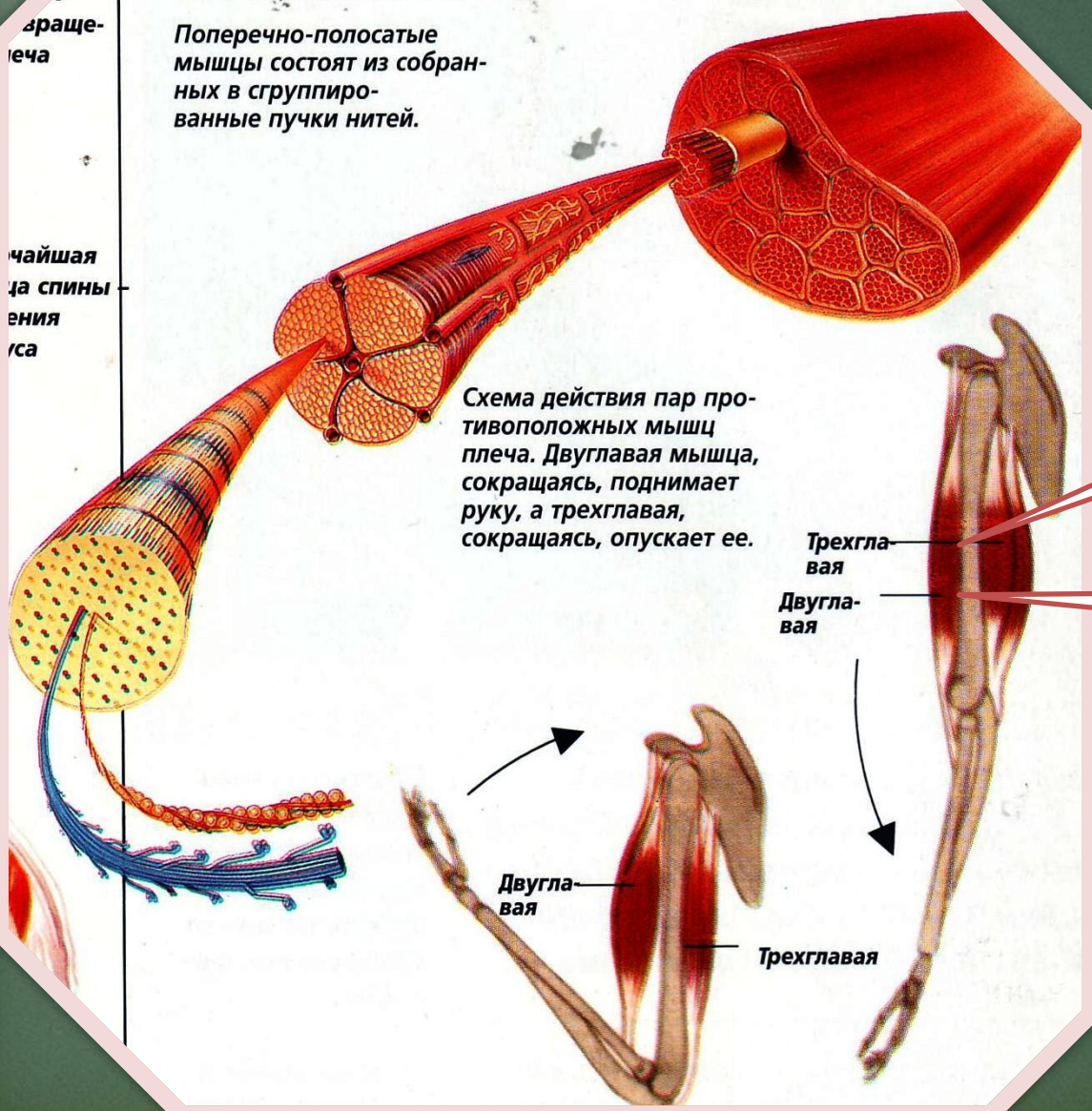


*Схема действия пар противоположных мышц плеча. Двуглавая мышца, сокращаясь, поднимает руку, а трехглавая, сокращаясь, опускает ее.*

Трехглавая

Двуглавая

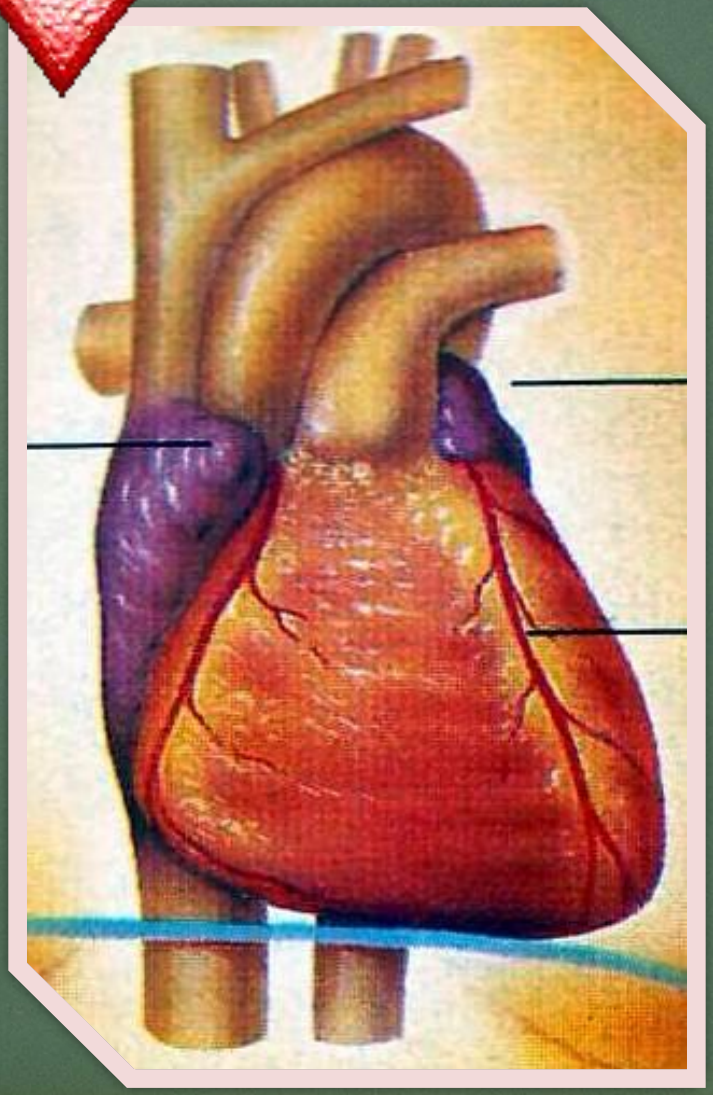
Двуглавая

Трехглавая

**ТРИЦЕПС**

**БИЦЕПС**

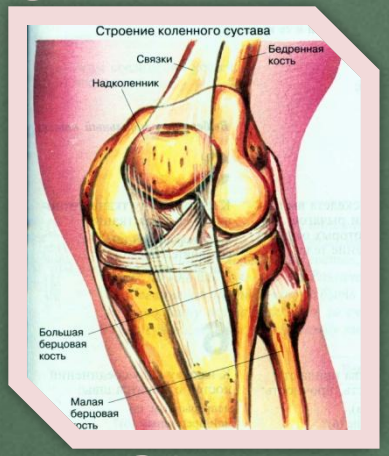
# МЫШЦЫ ГОРТАНИ ПРОДВИГАЮТ ПИЩУ В ЖЕЛУДОК



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

# МЫШЦЫ КРЕПЯТСЯ К СКЕЛЕТУ СУХОЖИЛИЯМИ

САМЫМИ МОЩНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ




СУХОЖИЛИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

АХАЛЛЕСОВО СУХОЖИЛИЯ

**КАК РАБОТАЮТ МЫШЦЫ?**

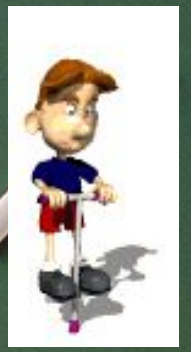
**ВОЛОКНА МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ МОГУТ СОКРАЩАТЬСЯ, СТАНОВЯСЬ КОРОЧЕ, ИЛИ РАССЛАБЛЯТЬСЯ, ВОССТАНАВЛИВАЯ СВОЮ ДЛИНУ И**

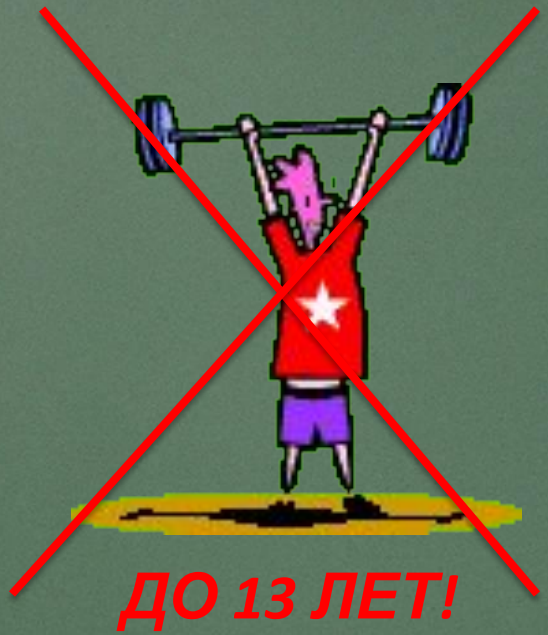
# КАК РАЗВИВАТЬ МЫШЦЫ?

БЕЗ ТРЕНИРОВКИ 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.





ДО 13 ЛЕТ!

**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.