

# ВЕРНЫЕ ПОМОЩНИКИ- МЫШЦЫ

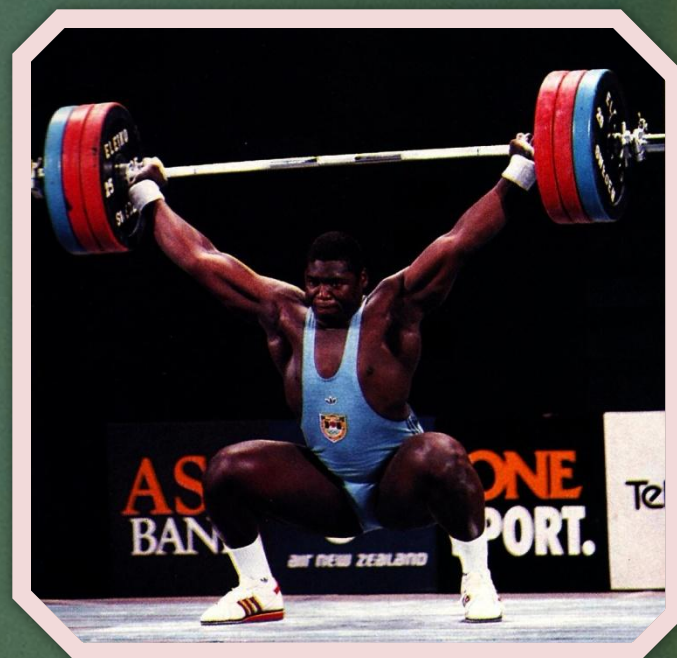


ОКРУЖАЮЩИЙ МИР, 3  
КЛАСС  
УМК «ГАРМОНИЯ»  
ИАРЧЕНКО Е.В., МБОУ СОШ  
№3

**ЧТО ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ СОВЕРШАТЬ  
РАЗЛИЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ?**

**МЫШЦЫ**

**В ОРГАНИЗМЕ  
ЧЕЛОВЕКА БОЛЕЕ  
600 МЫШЦ**

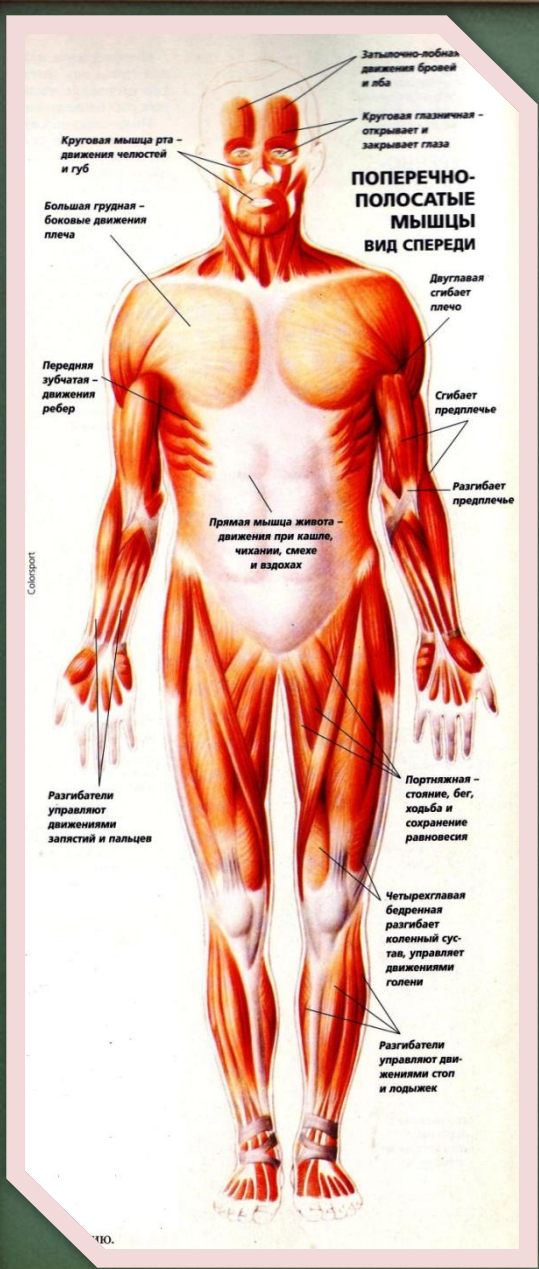


# МЫШЕЧНАЯ КЛЕТКА

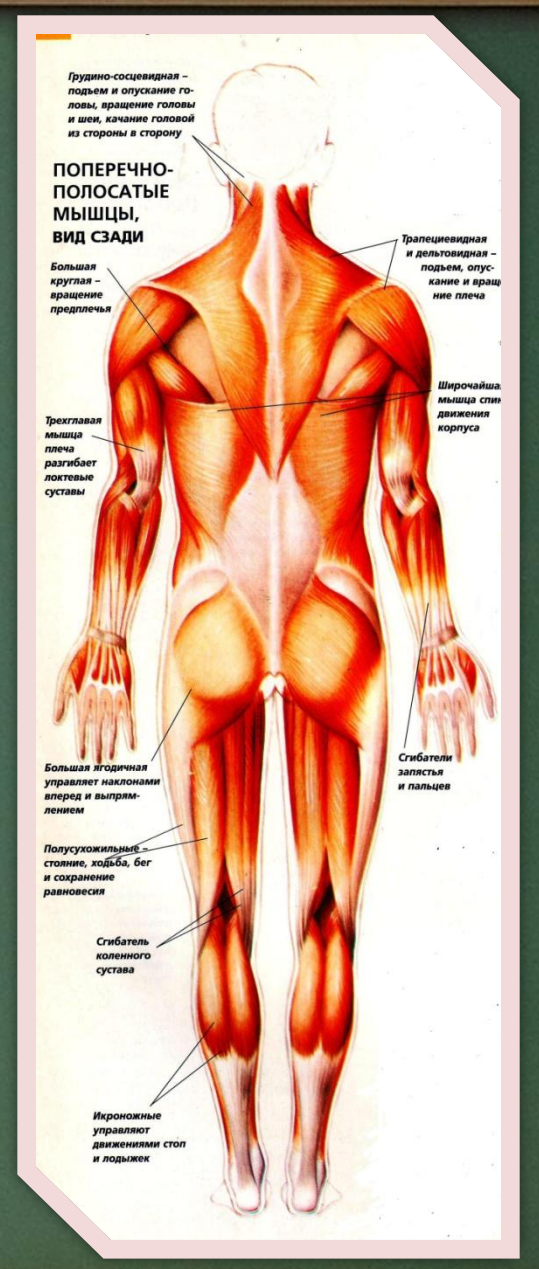


## ТИПЫ МЫШЦ:

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

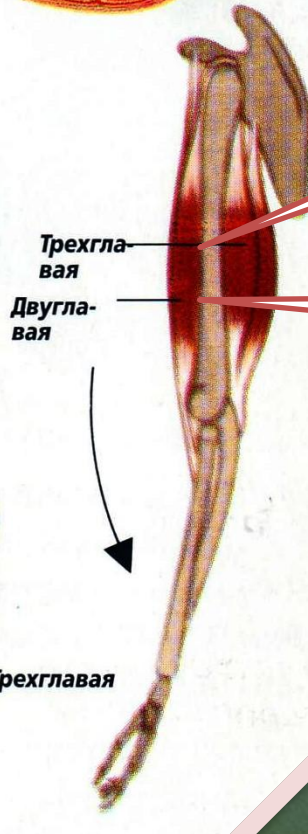
Поперечно-полосатые мышцы состоят из собранных в группированные пучки нитей.

вращающа

чайшая  
да спины  
ения  
са



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



Трехглавая

Двуглавая

Двуглавая

Трехглавая

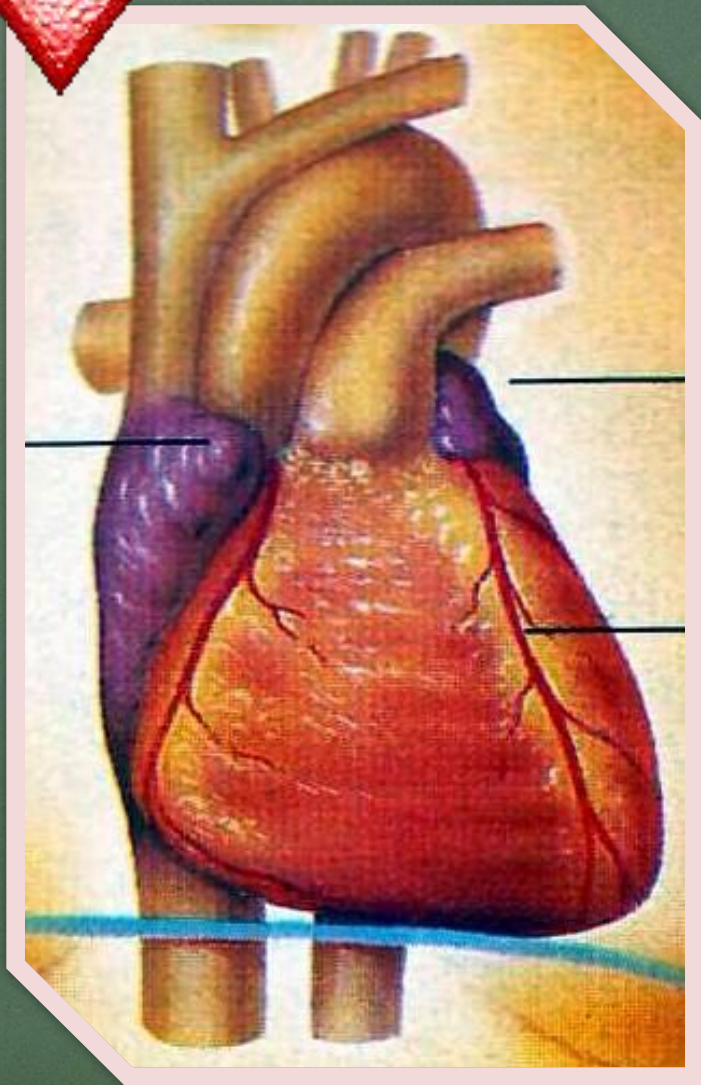
**ТРИЦЕПС**

**БИЦЕПС**



**МЫШЦЫ ГОРТАНИ  
ПРОДВИГАЮТ ПИЩУ В  
ЖЕЛУДОК**





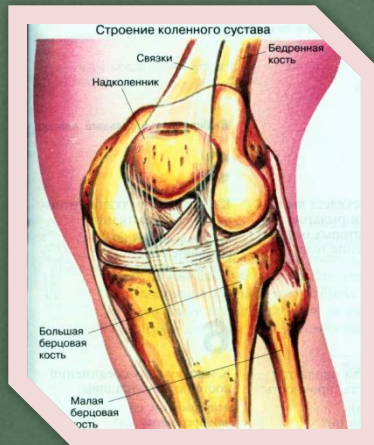
**СЕРДЕЧНАЯ  
МЫШЦА  
(ИЗ НЕЁ ЦЕЛИКОМ  
СОСТОИТ  
СЕРДЦЕ)**





# МЫШЦЫ КРЕПЯТСЯ К СКЕЛЕТУ СУХОЖИЛИЯМИ

САМЫМИ МОЩНЫМИ ЯВЛЯЮТСЯ



СУХОЖИЛИЯ  
КОЛЕННОГО  
СУСТАВА



АХИЛЛЕСО  
ВО  
СУХОЖИЛИ

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

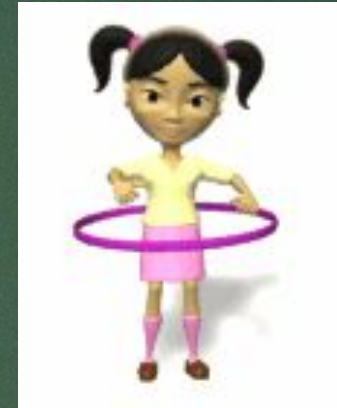
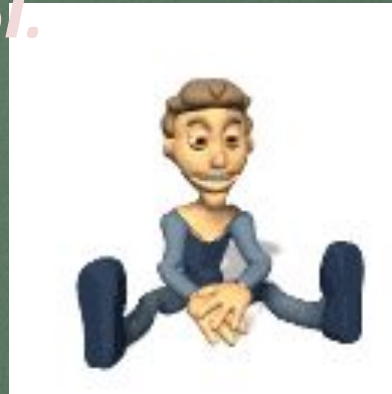


# КАК РАЗВИВАТЬ

**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.**





**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.**

