

# Для чего необходимы мышцы?



- ❖ Мышцы помогают тебе бегать, прыгать, носить тяжёлые вещи, говорить, улыбаться, жевать.
- ❖ В организме человека насчитываются более 600 мышц.

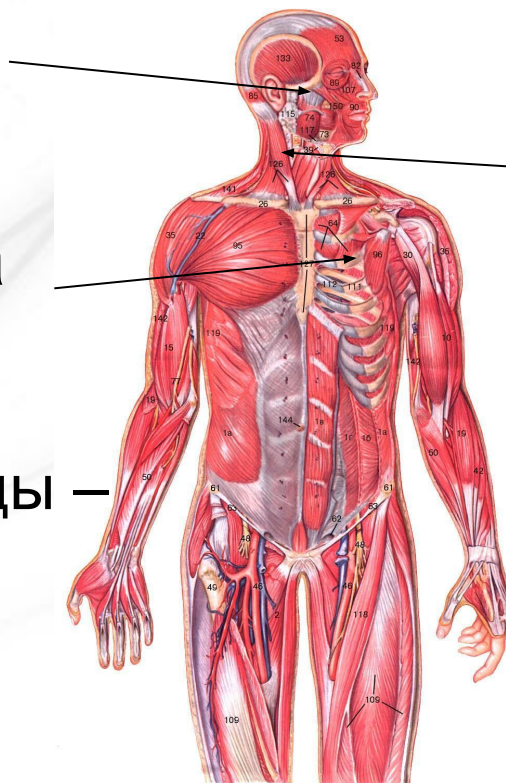
# Мышцы



При суровом выражении  
напрягаются 17 мышц, при  
улыбке – 9.

Мышцы лица

Мышцы сердца



Мышцы гортани

Самые большие мышцы –  
скелетные.

# Ахиллесово сухожилие

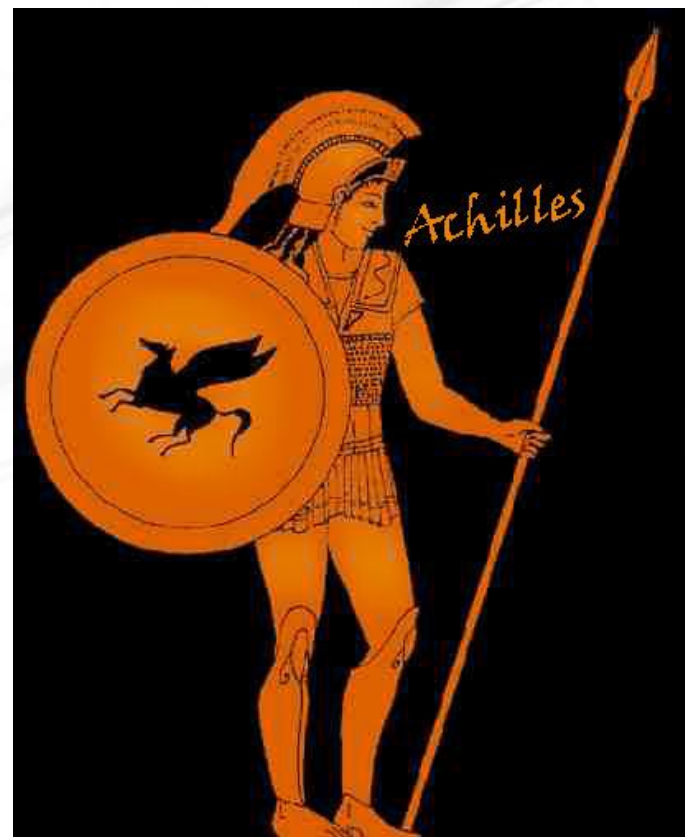


Названо в честь героя греческой мифологии Ахилла.





❖ Ахилл погиб от двух стрел:  
первая стрела, **попав в пятку**,  
лишила возможности  
устремиться на противника,  
а вторая сразила его в грудь.

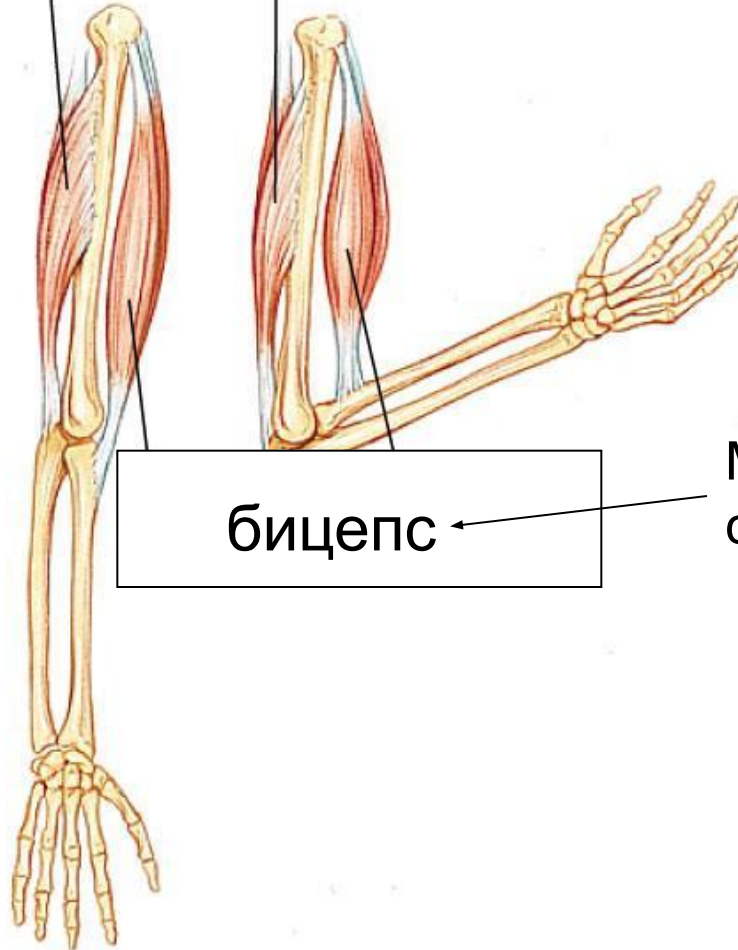


# Мышцы руки



трицепс

Может только  
разгибать нашу руку



бицепс

Может только  
сгибать нашу руку

# Тренируем мышцы



## Как развивать мышцы?



- ❖ Чтобы эластичность, быстрота и точность движений, выносливость мышц были хорошими, надо вам в сутки делать 20 тысяч движений.
- ❖ Нагрузку на мышцы надо увеличивать постепенно, развивая все мышцы.
- ❖ Лучший отдых для мышц – крепкий сон на свежем воздухе.



# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

**1. ИГРАЙТЕ В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ!**

**2. ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ!**

**3. ТАНЦУЙТЕ!**

**4. ПОМОГАЙТЕ РОДИТЕЛЯМ!**

**5. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО МЯЧ,  
СКАКАЛКУ, ВЕЛОСИПЕД!**

