

Для чего необходимы мышцы?



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

Мышцы

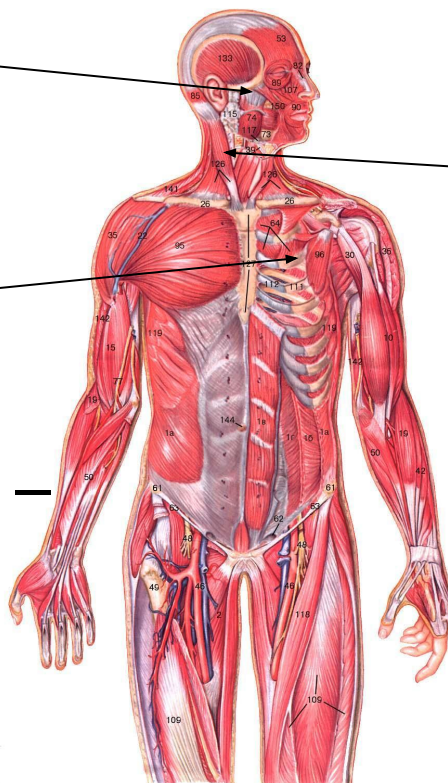


При суровом выражении
напрягаются 17 мышц, при
улыбке – 9.

мышцы лица

мышцы сердца

мышцы гортани



Самые большие мышцы –
скелетные.

Ахиллесово сухожилие

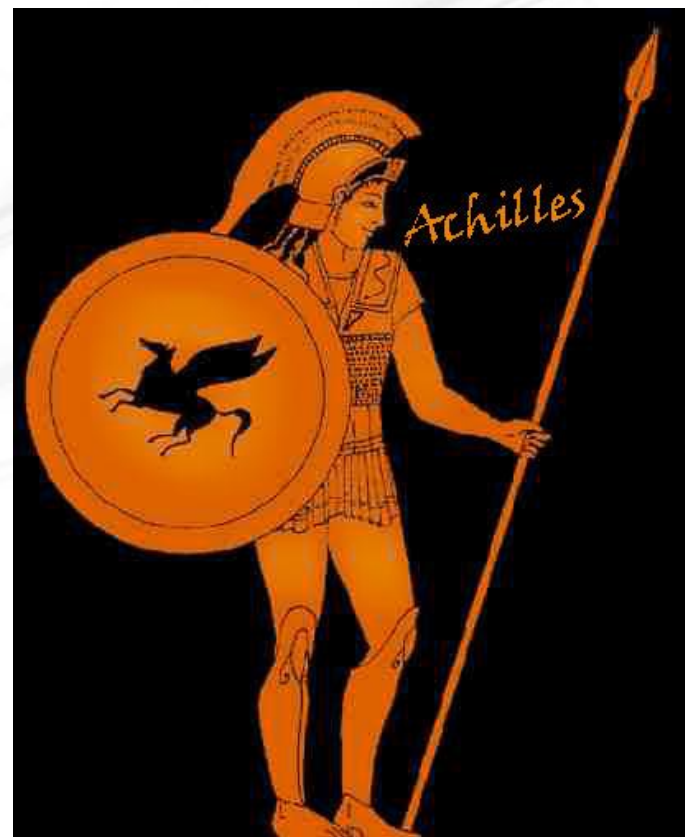


Названо в честь героя греческой мифологии Ахилла.





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

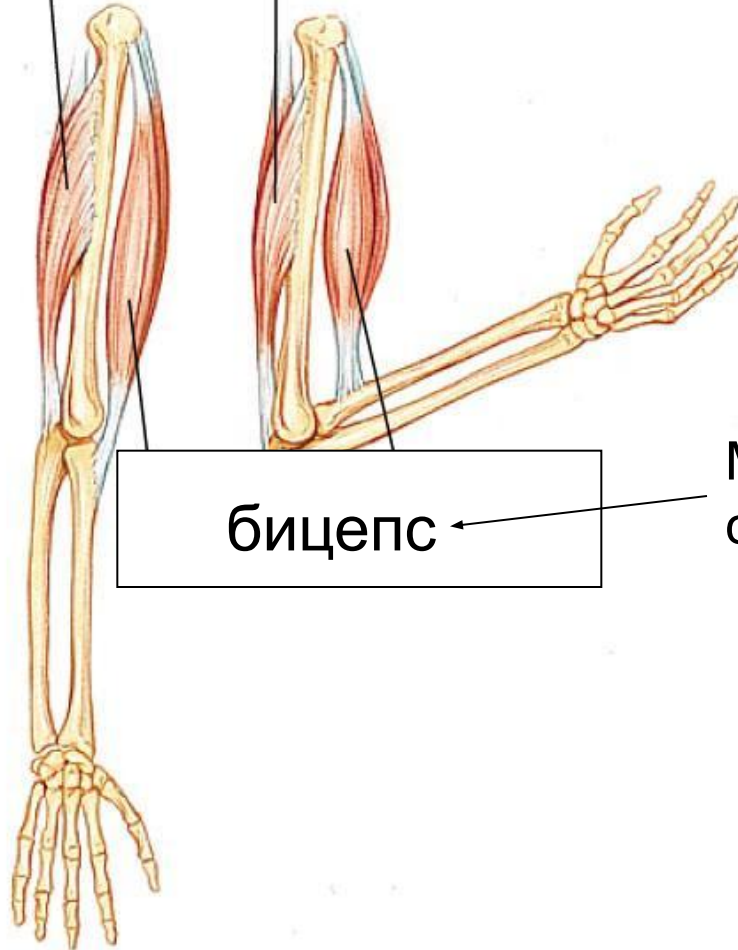


Мышцы руки



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!**

