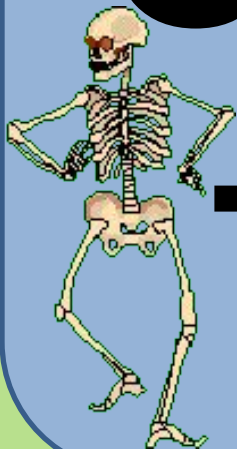


# Опора тела



[www.HelloCrazy.com](http://www.HelloCrazy.com)



Скелет  
головы

Скелет  
верхних  
конечностей

Скелет  
туловища

Скелет нижних  
конечностей

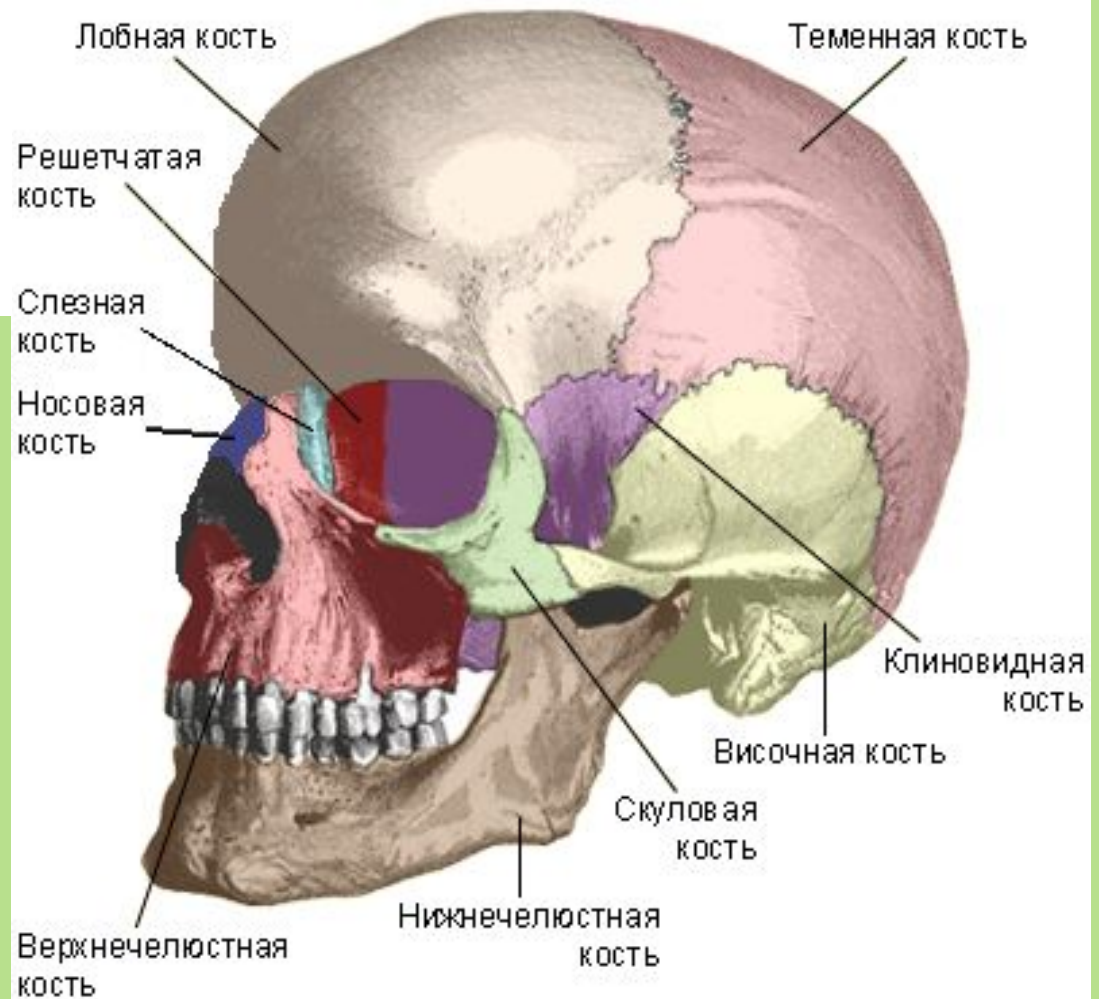


# Скелет головы

Неподвиж  
ое



Подвижное

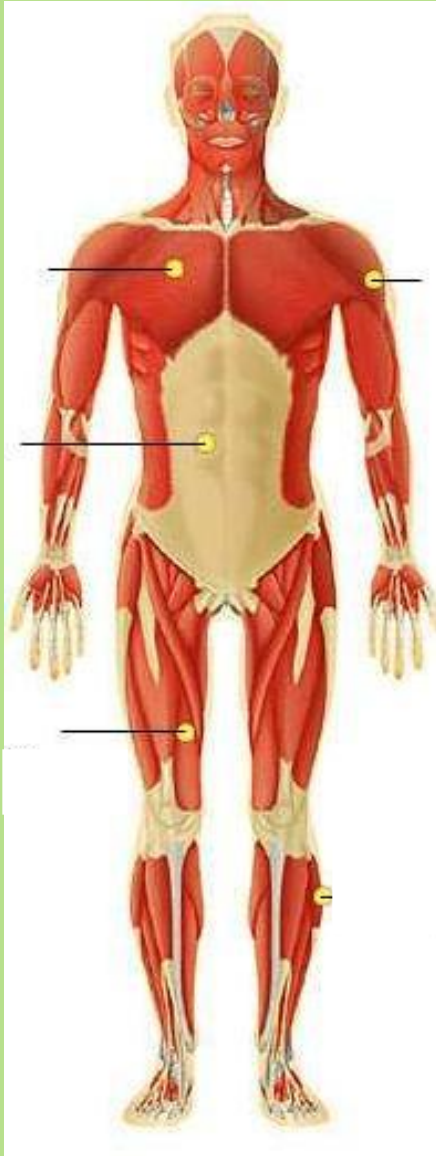


# Скелет туловища



**позвоночник + грудная клетка**





Мышцы прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться по команде мозга. Без мышц все кости были бы неподвижны. Мы подпрыгиваем, перебегаем – рачиваемся, размахиваем руками, крутим головой, шевелим пальцами, щуримся и поем. И всё это – работа мышц.

**СКЕЛЕТ**

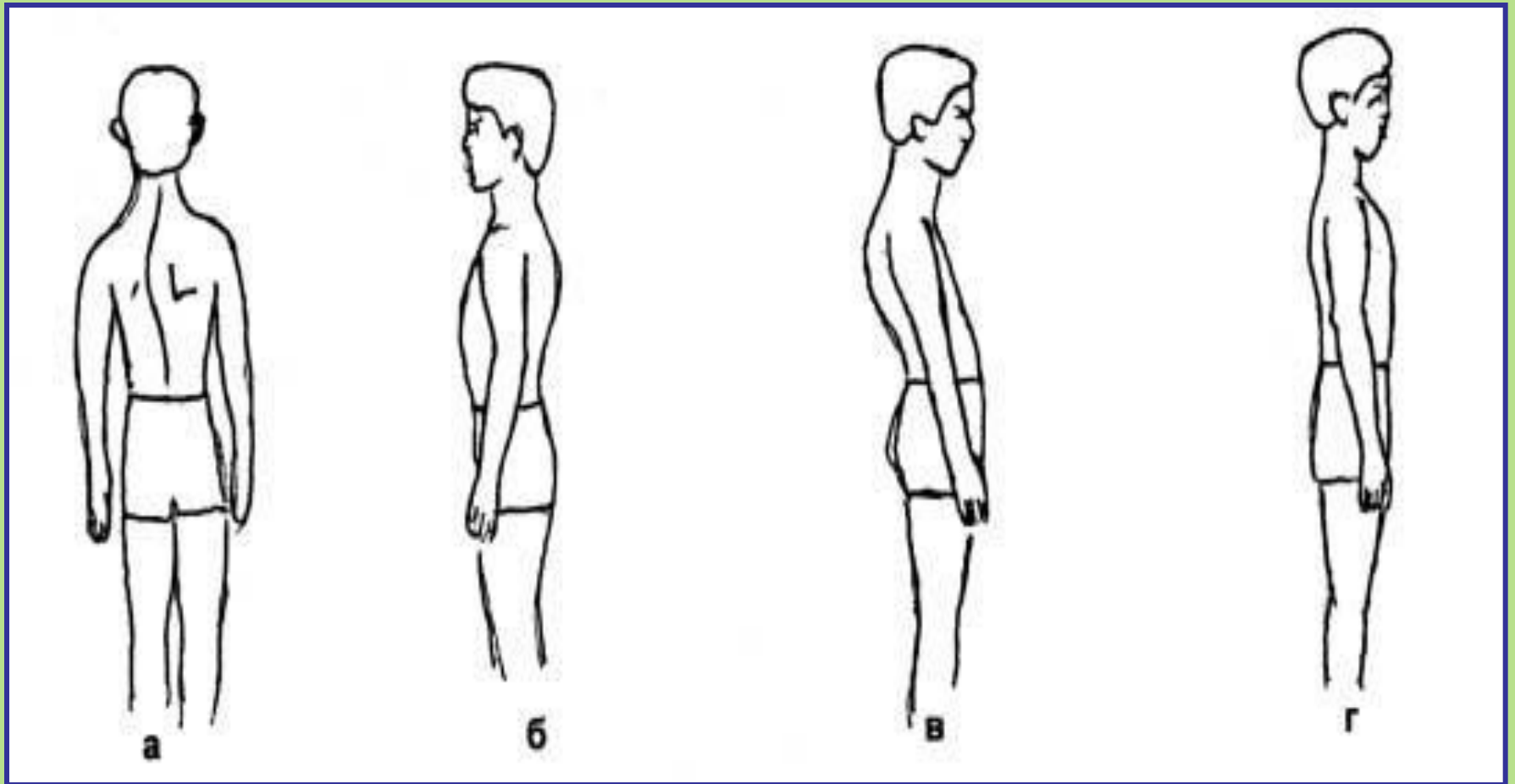


**МЫШЦЫ**



**ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
СИСТЕМА**

**Осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении.**



**сколиоз**

**лордоз**

**кифоз**

**правильная осанка**

# *8 причин иметь правильную осанку*

- 1. Чем красивее спина, тем увереннее личность**
- 2. Дыхание становится легким и более глубоким**
- 3. Улучшается дыхание и пищеварение**
- 4. Вы выглядите более стройными и молодыми**
- 5. Голос будет казаться лучше**
- 6. Помогает мышцам и суставам**
- 7. Улучшается мышление**
- 8. Здоровый позвоночник**



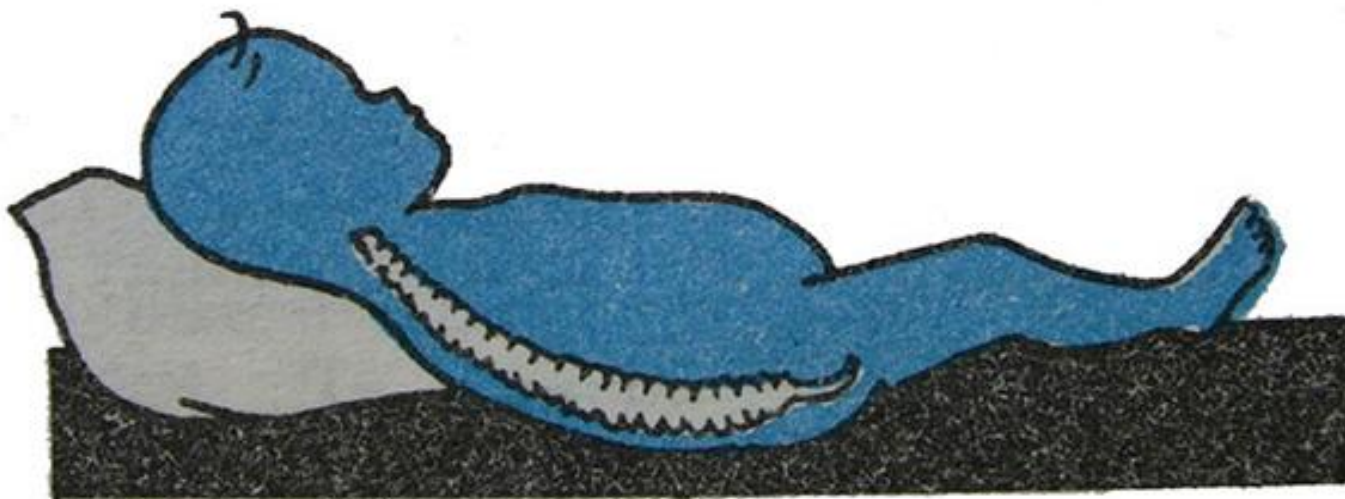
# Советы по охране осанки



# Советы по охране осанки



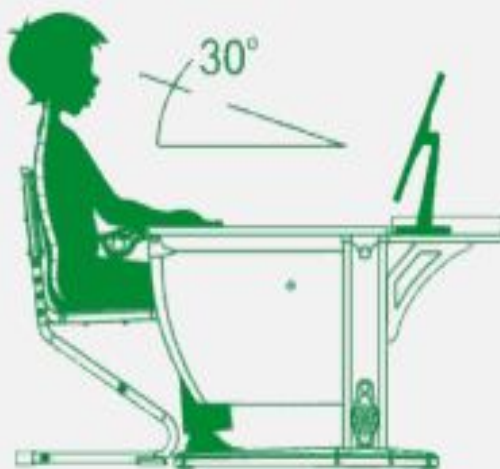
правильно  
(ровный твердый матрас и отсутствие подушки)



неправильно (мягкий матрас и подушка)



# Правила посадки за СТОЛОМ





Ну что,  
проверим,  
как ты  
усвоил  
материал?



# «ПРОВЕРЬ СЕБЯ»

1

2

3

4

5

6

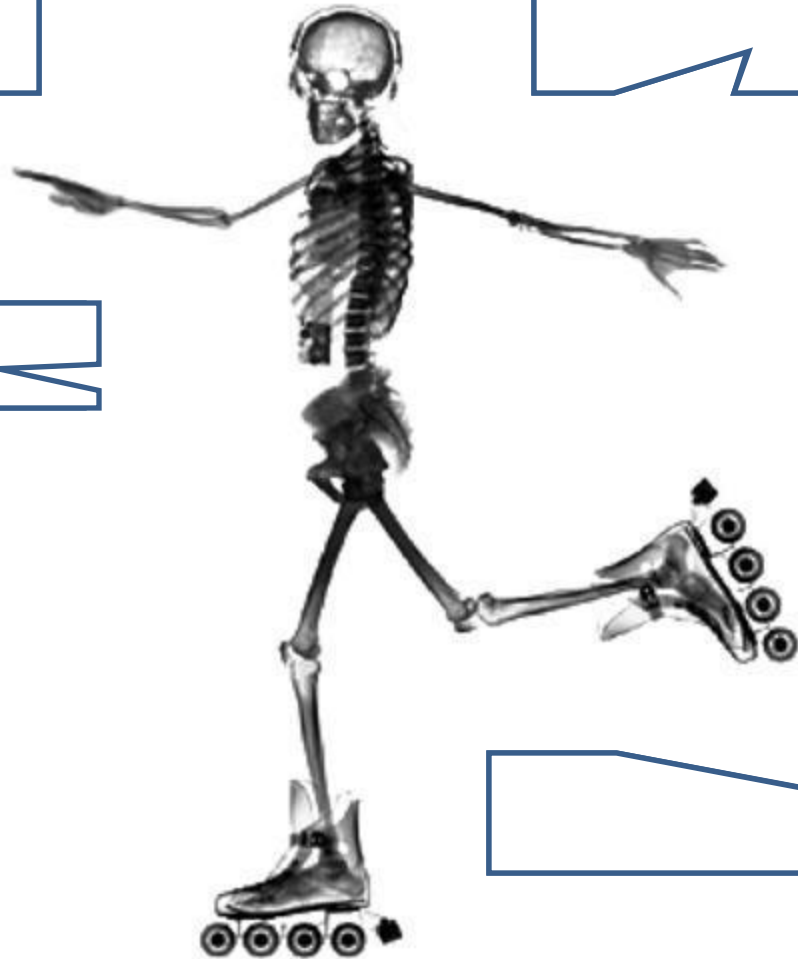
1

**Что является опорой  
тела?**



2

# Из каких частей состоит скелет человека?



3

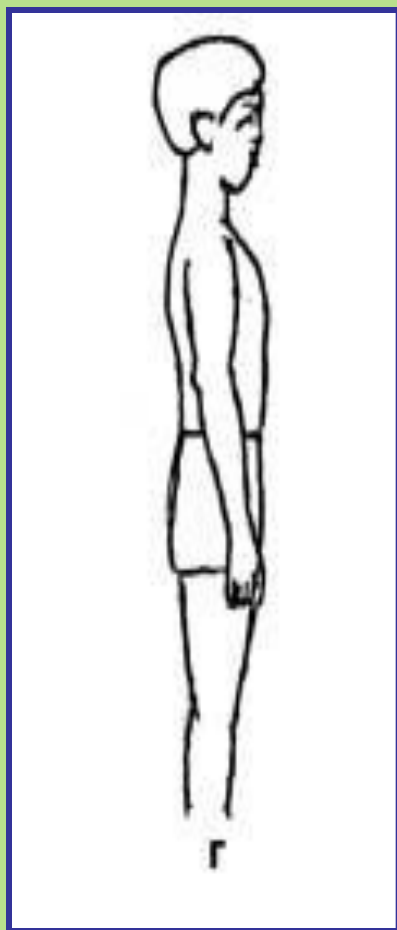
**Что составляет опорно –  
двигательную систему  
человека?**





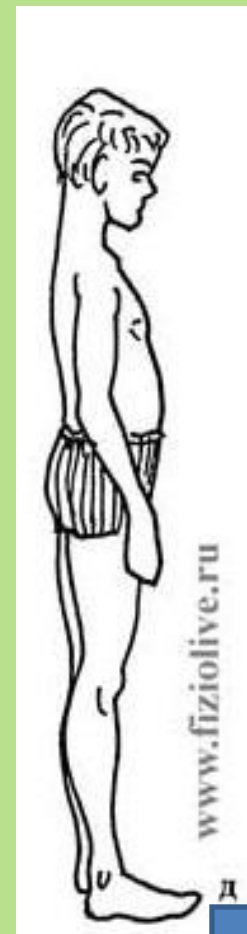
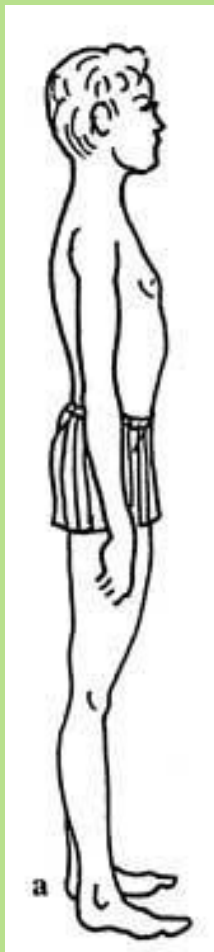
4

**Как называется  
правильное положение  
тела при стоянии, ходьбе  
и сидении?**



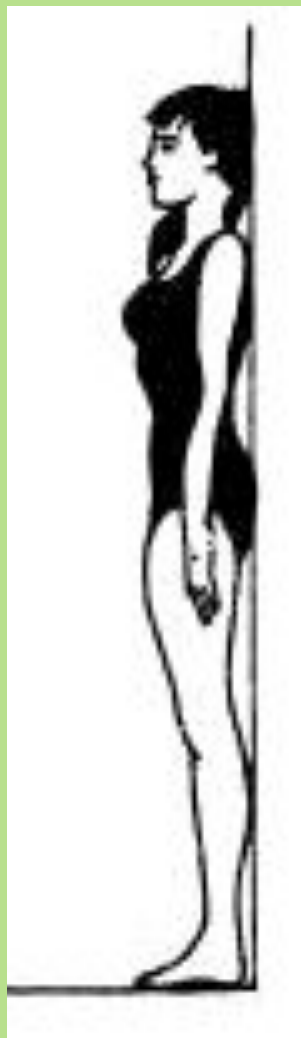
5

# Выбери правильную осанку



6

## Тест на правильную осанку





До новых  
встреч!!!



# Интернет ресурсы:

<http://www.snowball.ru/forums/?board=hoi&action=list&thread=177537>

<http://apteka.uz/books/book1204/text42409>

<http://wordpresstemplatesblogger.com/new-blogger-wordpress/картинки-для-презентаций>

<http://www.ebayclub.ru/modules/ebay/item.php?id=350197312186&category=86941>

<http://www.rudnik43.ru/forum/jumor/uvlekatelnaja-igra-associacii?action=rsrtme&offset=1180>

<http://www.claw.ru/a-children/man/skan/06.htm>

<http://900igr.net/kartinki/biologija/Tkani-i-organy/028-Svjazannye-mezhdu-soboj-organy-obedinjonnye-obschej-rabotoj-sostavljajut.html>

<http://sportfitnes.in.ua/skelet-golovy-cherep/>

<http://varles.narod.ru/atlas/kosti/skel.html>

<http://tana.ucoz.ru/load/1/194-1-0-2411>

<http://900igr.net/prezentatsii/okruzhajuschij-mir/Telo-cheloveka/005-Skelet.html>

<http://www.ivanovomama.ru/articles-one?id=839>

<http://www.mamanya.ru/node/3285>

<http://lulu.shop.by/21/10/1373/>

<http://www.metod-kopilka.ru/page-7-47.html>

<http://www.dondermadeurs.nl/we-skeleton-pictures-for-children/>

<http://sitegames.ru/gamemini/1391-zanimatel'naya-nauka-kak-ustroeno-moe-telo.html>

<http://www.nd.ru/catalog/products/mybody/articles/105093/>

[http://mirgif.com/smajly-animacionnye\\_kartinki-jivotnie.htm](http://mirgif.com/smajly-animacionnye_kartinki-jivotnie.htm)

[http://riers.ru/load/prezentacii/prezentacija\\_na\\_temu\\_stroenie\\_skeleta\\_cheloveka/5-1-0-828](http://riers.ru/load/prezentacii/prezentacija_na_temu_stroenie_skeleta_cheloveka/5-1-0-828)

[http://www.modernlib.ru/books/nishi\\_kacudzo/sistema\\_zdorovya\\_kacudzo\\_nishi/read/](http://www.modernlib.ru/books/nishi_kacudzo/sistema_zdorovya_kacudzo_nishi/read/)

<http://life-ergo.livejournal.com/39246.html>

<http://www.deti74.ru/forum/index.php?topic=41078.msg2155534;topicseen>