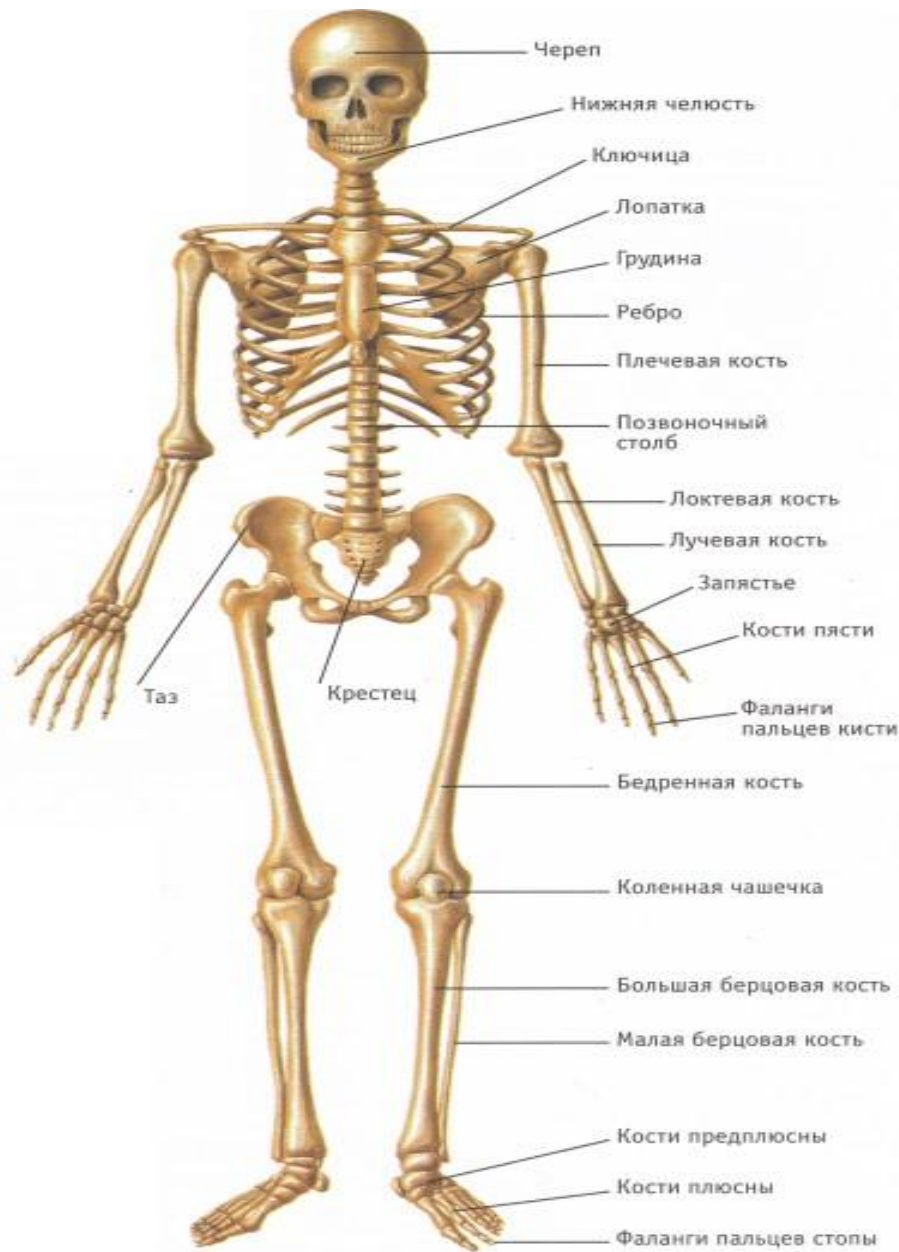


# «СЕКРЕТ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ»

Автор: Воспитатель разновозрастной  
группы «Ромашка»  
Терновенко Н.А.

2016 г.



# МЫШЦЫ

**Мышцы – самая активная часть опорно-двигательного аппарата, они крепятся к скелету и заведуют всеми движениями человека, потому что они умеют сокращаться. На теле человека очень много мышц, а основная их масса приходится на нижние конечности – ноги.**

**Мышцы можно тренировать, регулярно занимаясь физическими упражнениями, тогда они будут сильными и здоровыми.**



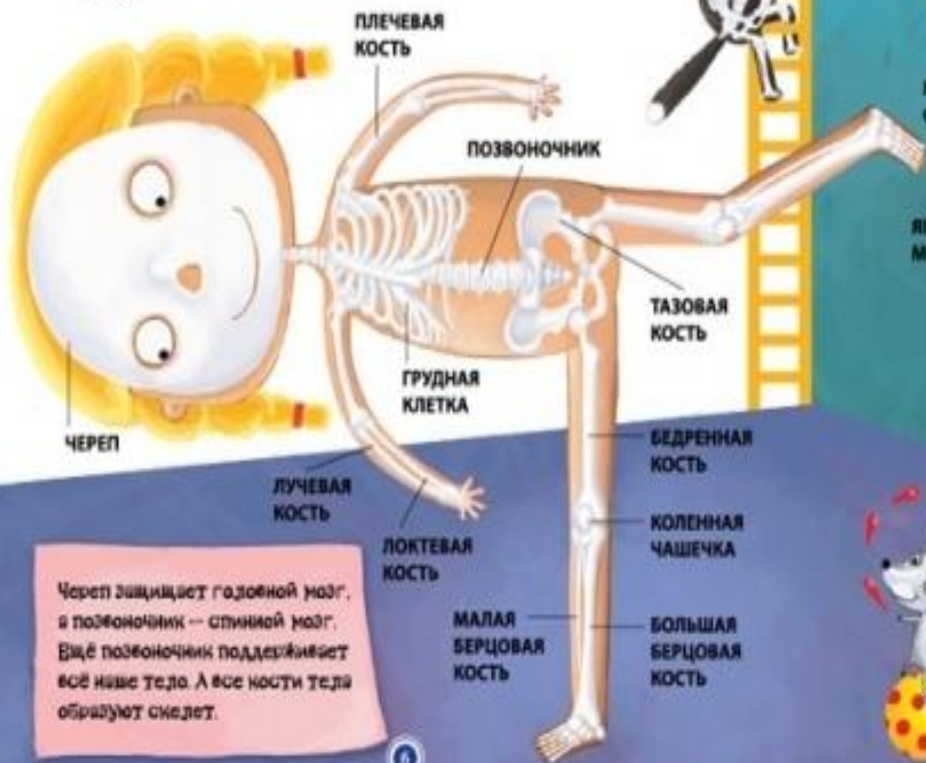


# Опорно-двигательная система

Знакомься: **скелет** — основа тела. Именно от размеров скелета зависят размеры тела человека.

Скелет состоит из двухсот костей, к которым крепятся мышцы. Благодаря костям и мышцам мы можем двигать руками и ногами, поворачивать голову. А ещё кости и мышцы защищают наши внутренние органы.

Мышцам требуется очень много энергии, они используют много еды и кислорода из крови для своей работы. Сердце бьётся быстро, чтобы донести свежую кровь к клеткам мускулов.



Череп защищает головной мозг, а позвоночник — спинной мозг. Ещё позвоночник поддерживает всё наше тело. А все кости тела образуют скелет.

6



7

## Мышцы двигают твоё тело

Когда мышца сокращается и напрягается, то сухожилие сжимается и поднимает кость, к которой оно прикреплено.



## Суставы

Суставы обеспечивают человеку подвижность. Сами кости согнуться не могут, поэтому они соединяются суставами, которые позволяют рукам и ногам двигаться.



Большинство мышц двигаются тогда, когда мы хотим, а сердечная мышца работает постоянно.

8

# ЮЛЯ ПЛОХО КУШАЕТ, НИКОГО НЕ СЛУШАЕТ!





**СЪЕШЬ ЯИЧКО, ЮЛИЧКА!  
НЕ ХОЧУ, МАМУЛИЧКА!**



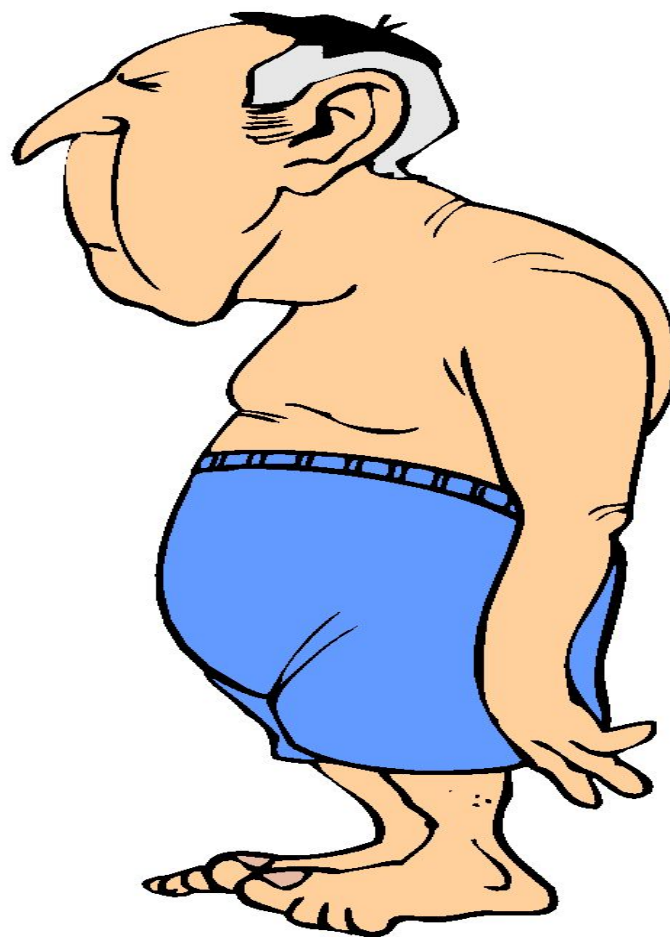
**А ТЕБЕ СКАЖУ ДЕВИЦА  
ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО ЕСТЬ,  
ЧТОБЫ БЕГАТЬ, ПРЫГАТЬ, ПЕТЬ!**

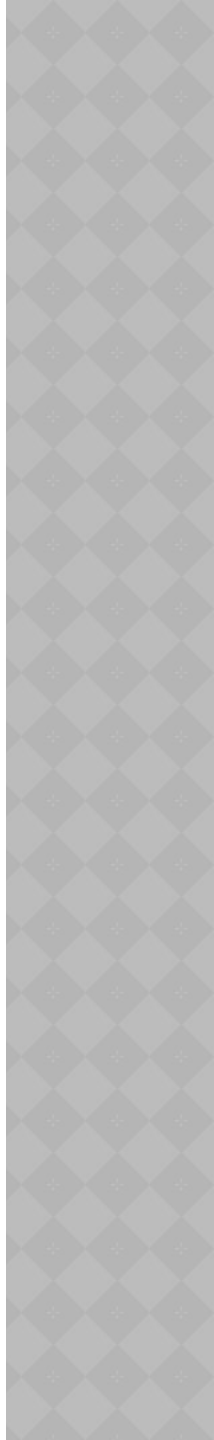






# СЛАБЫЕ МЫШЦЫ- ПЛОХАЯ ОСАНКА!





## Природные источники белка





# УГЛЕВОДЫ



Жиры – богатейший источник энергии, участвует в процессах роста и развития человека.



Продукты,  
содержащие  
жиры



БУДЬ ЗДОРОВА, ЮЛИЧКА!

