



Окр.мир Зкл.  
Подготовила:  
Мухамадеева Л.Н.  
МБОУСОШ №8

## Верные ПОМОЩНИКИ - МЫШЦЫ

# Для чего человеку мышцы?

- Бегать;
- Прыгать;
- Носить тяжёлые вещи;
- Жевать;
- Говорить;
- Улыбаться.



**Всё это человеку помогают делать мышцы.**



В  
организме  
человека  
насчитыва  
ют более  
**600** мышц.



# Мышцы лица



**Определяют мимику, выразительность**

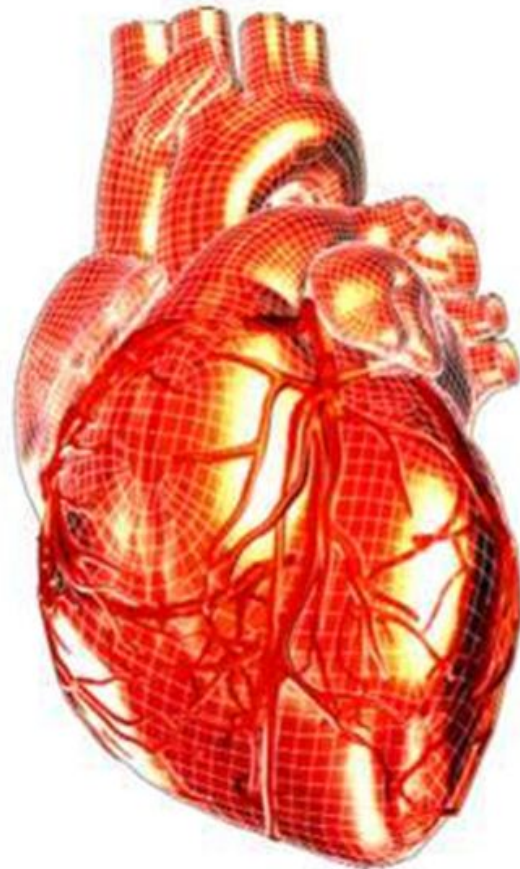
# Мышцы гортани

- ▣ Продвигают пищу в желудок.



# Мышцы сердца

- Заставляют кровь двигаться по всему организму.



# Как вы думаете какие мышцы самые большие?

□ **Скелетные**



□ **К костям они крепятся прочными сухожилиями**

# Как работают мышцы?

Тонкие волокна мышечной ткани могут сокращаться, становясь короче и толще, или расслабляться, восстанавливая свою длину и толщину. Кости рук и ног снабжены целым набором мышц. Когда они сокращаются, другие согласно расслабляются. В результате ноги или руки и пальцы на них сгибаются и разгибаются.

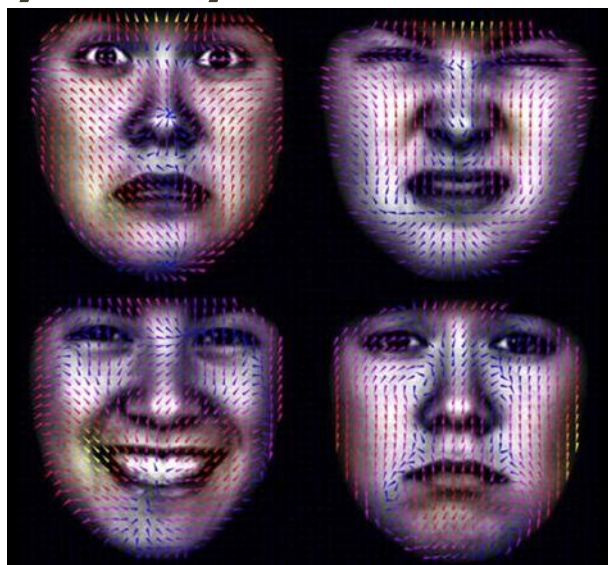


## **Это интересно.**

**Клетки мышц при своей работе расходуют много кислорода и питательных веществ. Перерабатывая их, они выделяют тепло. Когда у тебя активно работают мышцы, тебе становится жарко.**

## Это интересно.

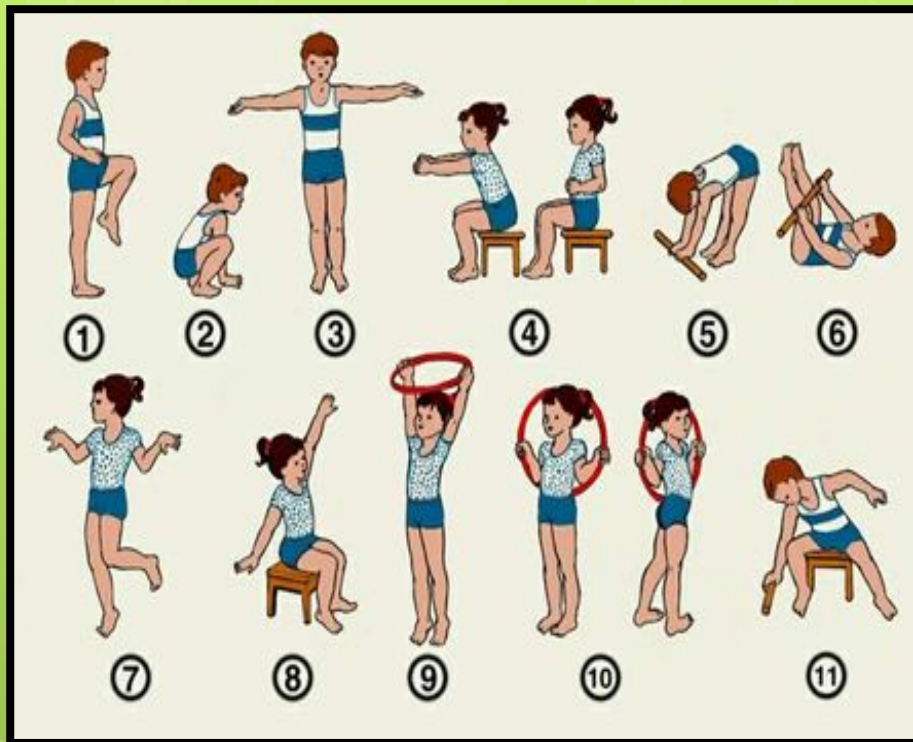
При суровом выражении лица напрягаются 17 мышц, а при улыбке – 9. поэтому. Чтобы не утомляться, лучше улыбаться. Чем хмуриться.



Если ты начинаешь дрожать от холода, знай – это мозг дал «команду» мышцам подрагивать, чтобы повысить температуру тела.

# Контрольные вопросы:

- Какие функции выполняют мышцы?
- Чем крепятся мышцы к костям?
- Что происходит с мышцами во время работы?
- Что надо делать, чтобы не замёрзнуть?



## Как развивать мышцы.

**Без тренировки мышцы  
быстро слабеют.**

- Мышцы можно развивать, регулярно выполняя физические упражнения.
- Лучший отдых для мышц – крепкий сон на свежем воздухе.





# Спасибо за урок

Д\3 с. 18-20