

Опора тела и движение

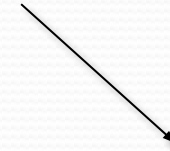




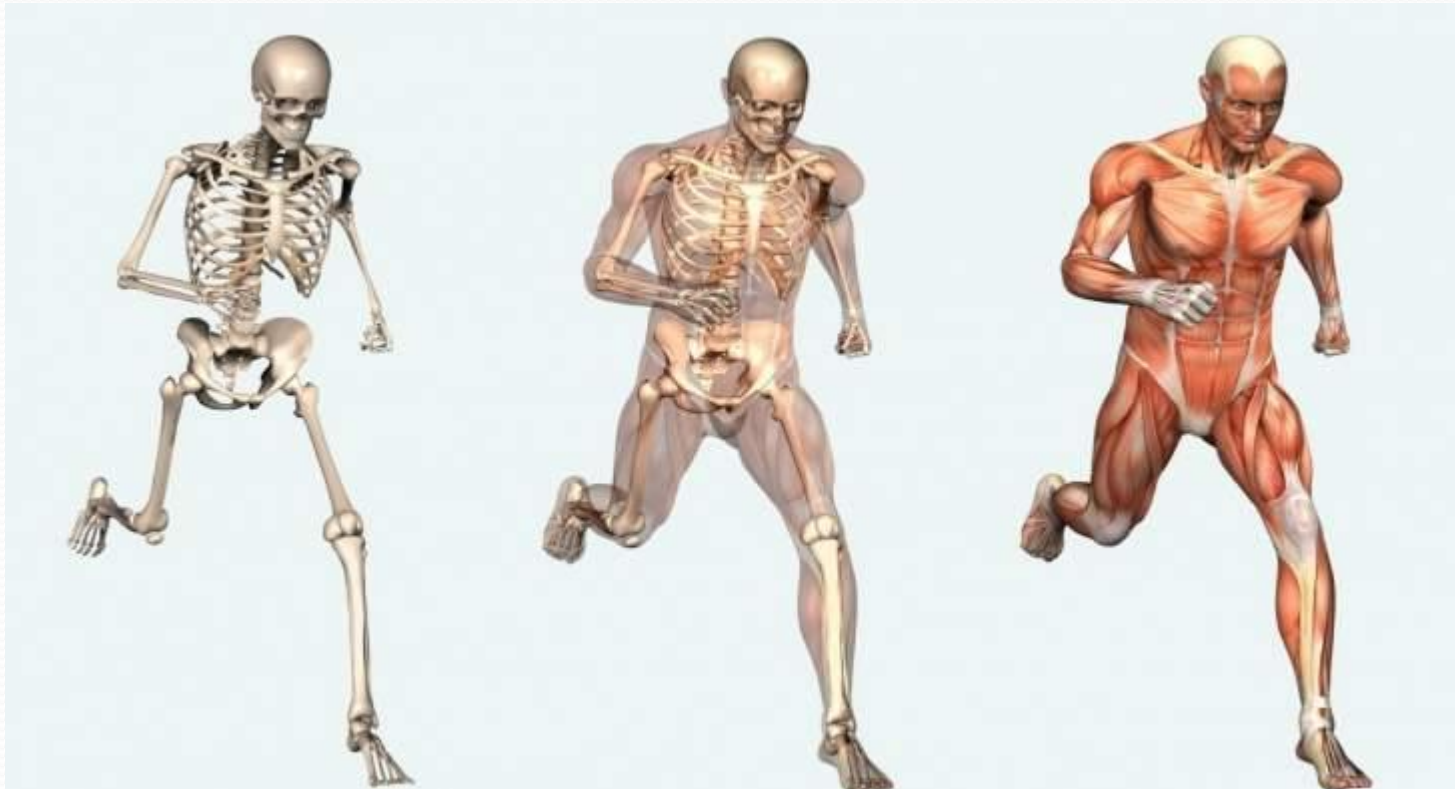
Опорно-двигательная система



Скелет



Мышцы



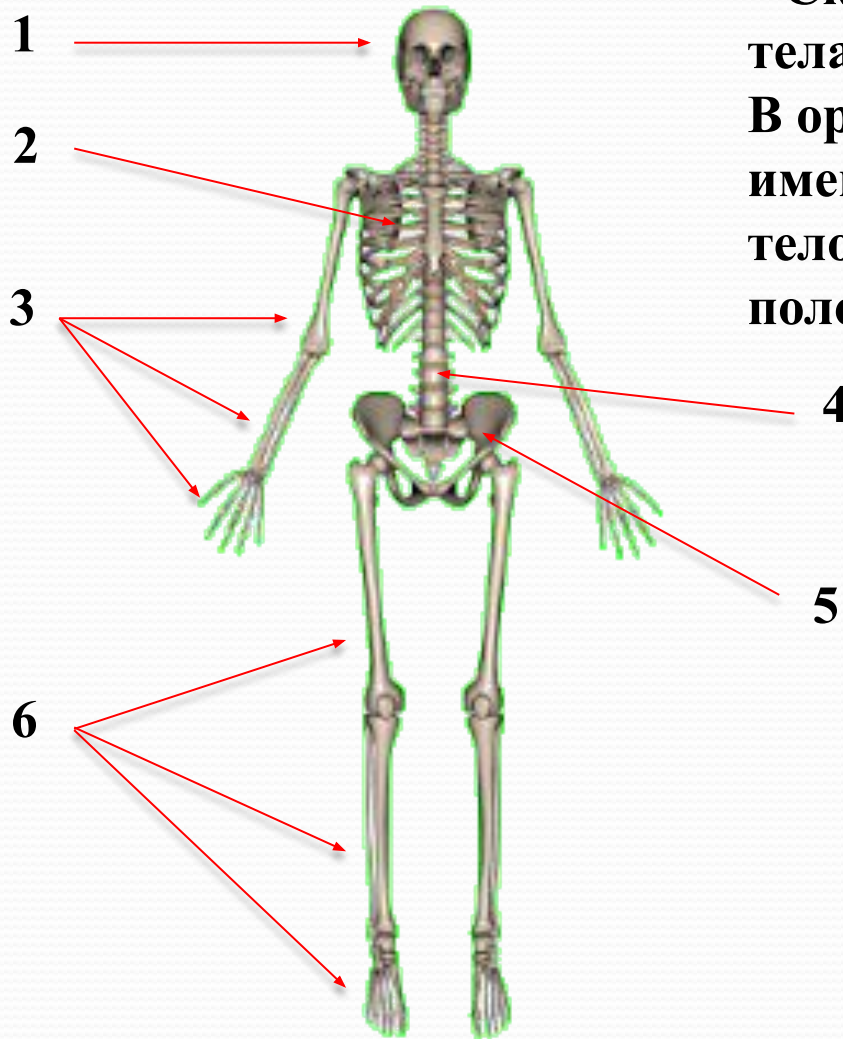
Опорно-двигательная система



Скелет - опора тела

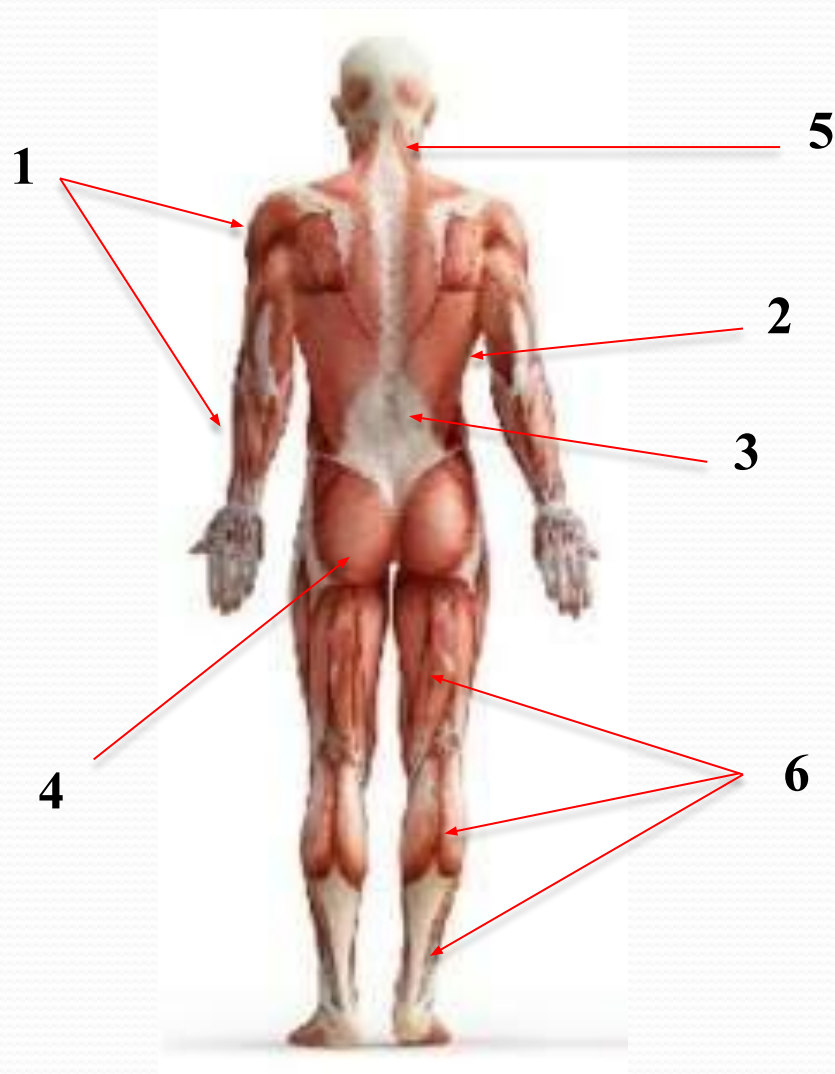
Скелет образует - твердый каркас тела.

В организме более 200 костей, и именно они позволяют удерживать тело и все его органы в определенном положении



- 1 - череп
- 2 - грудная клетка
- 3 - кисти рук
- 4 - позвоночник
- 5 - тазовая кость
- 6 - кости ног

Мышцы



**Мышцы называют гибким скелетом.
Мышцы прикрепляются к костям.
В теле человека около 600 мышц и каждая из них участвует в выполнении какого-либо движения. От состояния мышц зависит физическая сила человека.
Работой мышц управляет нервная система.**

Нервы связывают мышцы с головным и спинным мозгом.

- 1 – мышцы руки**
- 2 – мышцы грудной клетки**
- 3 – мышцы спины**
- 4 – большие ягодичные мышцы**
- 5 – мышцы шеи**
- 6 – мышцы ног**

Выберите слова для описания здорового человека.



*Стройный, сутулый,
сильный, крепкий,
толстый, неуклюжий,
ловкий, бледный.*



Осанка тела



***Осанка- привычное
положение туловища
человека
в движении
и состояния покоя***



Правила для поддержания правильной осанки



- 1. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
- 2. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- 3. Спать на жесткой постели.
- 4. Сидеть с максимально выпрямленной спиной.
- 5. При ходьбе держаться прямо, не сутулиться

**Сиди
правильно!**





Сибирского здоровья!

