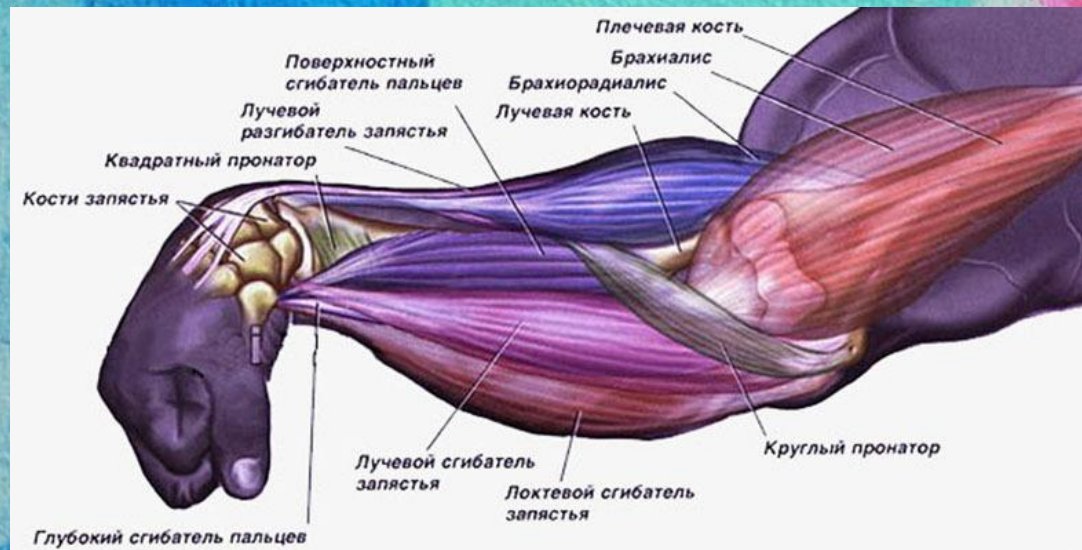
An abstract painting with a textured surface. The background is primarily a mix of teal and light blue. On the left side, there are two vertical rectangular blocks of a darker, vibrant blue. On the right side, there is a vertical strip of more complex colors, including bright yellow, orange, pink, and green, suggesting a more dynamic or energetic part of the composition. The overall style is expressive and modern.

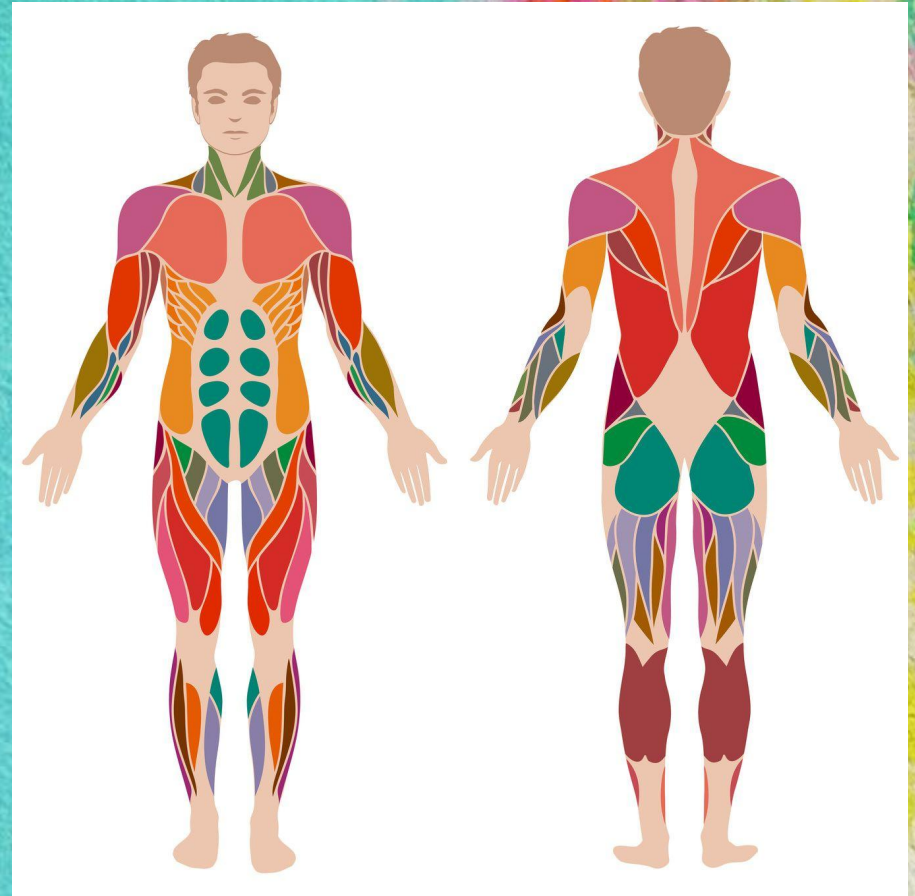
Мышечная система.

1. Прощупайте свои руки и ноги. Что находится под кожей кроме костей?



2. Обхватите ладонью левой руки правую руку выше локтя и быстро согните правую руку. Что вы при этом ощущаете?

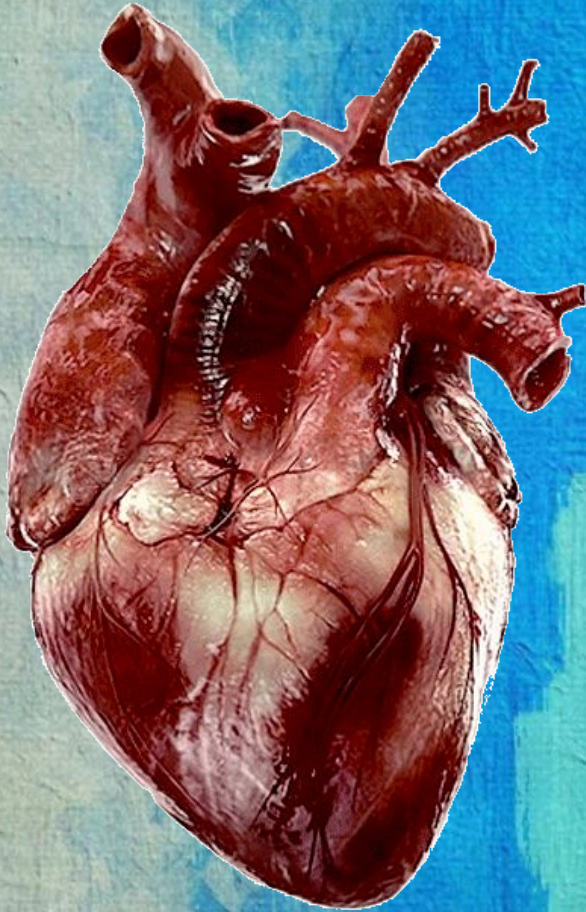
- Мышцы приводят в движение кости тела. С помощью костей и мышц выполняются все движения человека. Поэтому они являются органами движения и образуют опорно-двигательную систему.
- Мышцы отличаются друг от друга размером, формой, массой и силой.



А знаете ли вы?

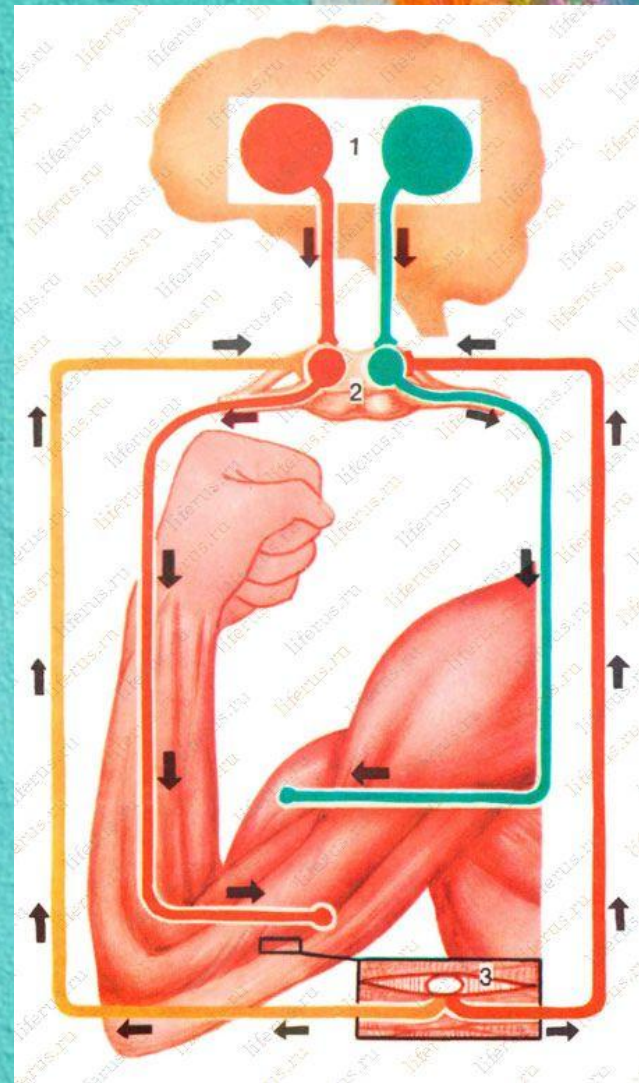
- что в теле человека более 600 мышц;
- что мышцы могут составлять 40% от веса тела;
- что на лице работают более 40 мышц — это они позволяют нам гримасничать и придавать лицу различные выражения;
- что смех сопровождается движением почти 20 лицевых мышц;
- что сердце — это особая мышца, которая сокращается помимо наших желаний.

Сердце — «неутомимый мотор»



- За одну минуту через сердце проходит более 5 литров крови. При выполнении тяжелой работы или при беге этот объем может увеличиться в четыре раза!
- У взрослого человека в организме около 6 литров крови, поэтому сердцу ежедневно приходится перекачивать около 7000 литров.

При сокращении
мышцы становятся
короче и толще, а
при расслаблении
— длиннее и
тоньше.



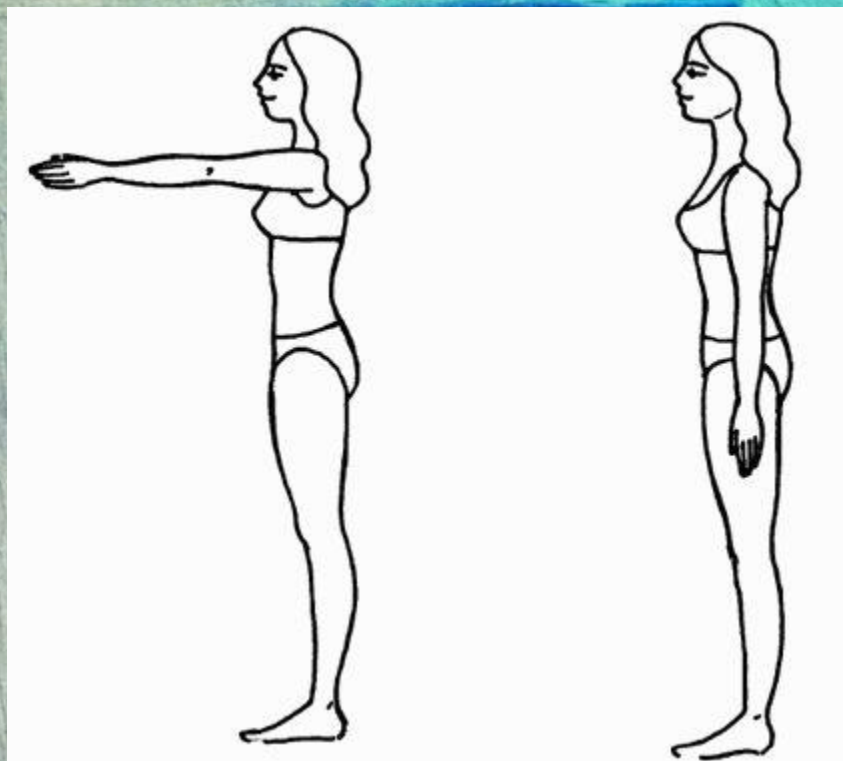
Больше всего движений мы выполняем руками и ногами. А как же происходят эти движения? Давайте попробуем сами.



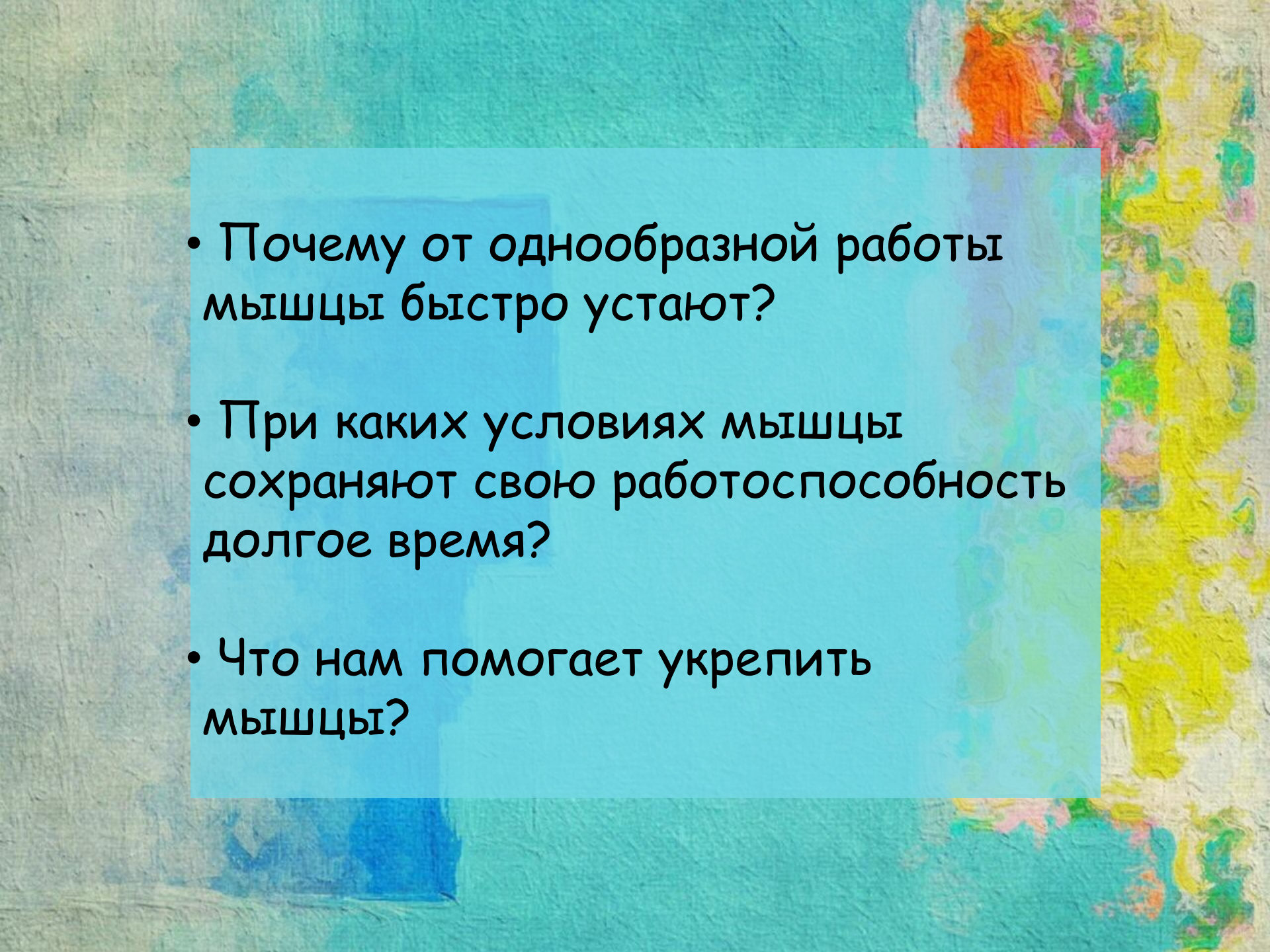
сгибание



разгибание



Вытяни руки
вперёд и поддержи
их некоторое
время в этом
положении. Что
ты ощущаешь при
этом? Сколько
времени ты
можешь держать
руки в таком
положении?

- 
- Почему от однообразной работы мышцы быстро устают?
 - При каких условиях мышцы сохраняют свою работоспособность долгое время?
 - Что нам помогает укрепить мышцы?