

Окружающий мир 3 класс

Тема: Мышцы и их значение

# Мышцы – это тонкие волокна мышечной ткани.



**В теле человека есть три группы мышц:**

- ❖ Мышцы скелета
- ❖ Мышцы сердца
- ❖ Мышцы внутренних органов и сосудов

# Для чего необходимы мышцы?



- ❖ Мышцы помогают тебе бегать, прыгать, носить тяжёлые вещи, говорить, улыбаться, жевать.
- ❖ В организме человека насчитываются более 600 мышц.

# Мышцы

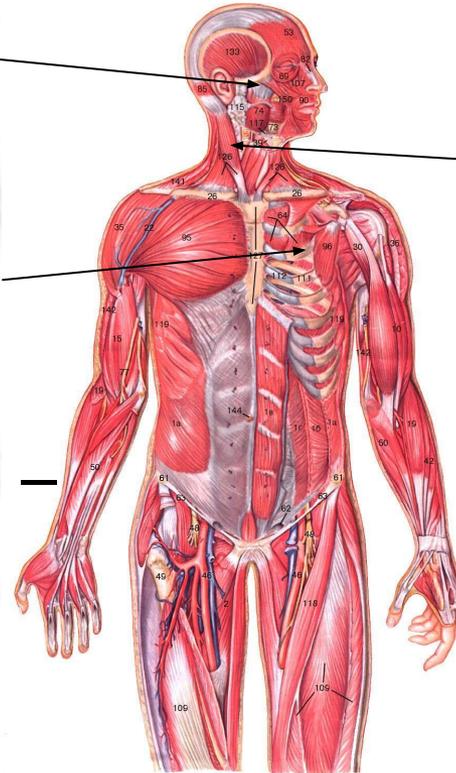


При суровом выражении  
напрягаются 17 мышц, при  
улыбке – 9.

мышцы лица

мышцы сердца

мышцы гортани



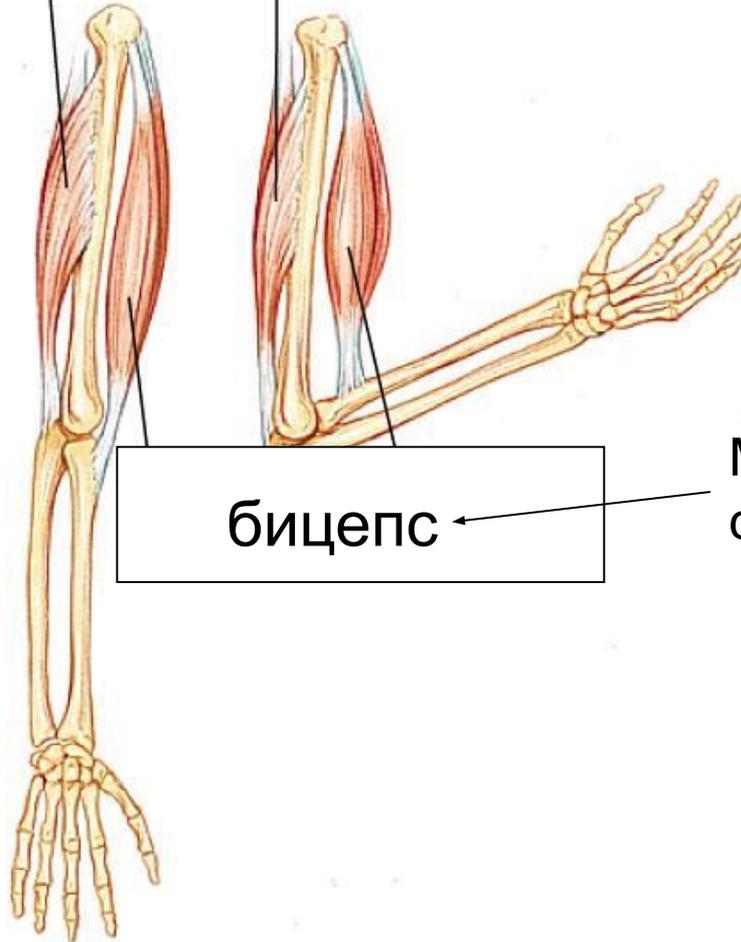
Самые большие мышцы –  
скелетные.

# Мышцы руки



трицепс

Может только  
разгибать нашу руку



бицепс

Может только  
сгибать нашу руку



- ❖ Мышцы к костям крепятся прочными **сухожилиями**.
- ❖ Самыми мощными являются **сухожилие коленного сустава** и **ахиллесово сухожилие**.

# Ахиллесово сухожилие



Названо в честь героя греческой мифологии Ахилла.



# Ахилл (Ахиллес)



- ❖ Ахилл –
- ❖ Фетида  
реки Ст  
оставш  
уязвим  
войны («  
пята»).
- ❖ Зная, ч  
стреми  
доблест



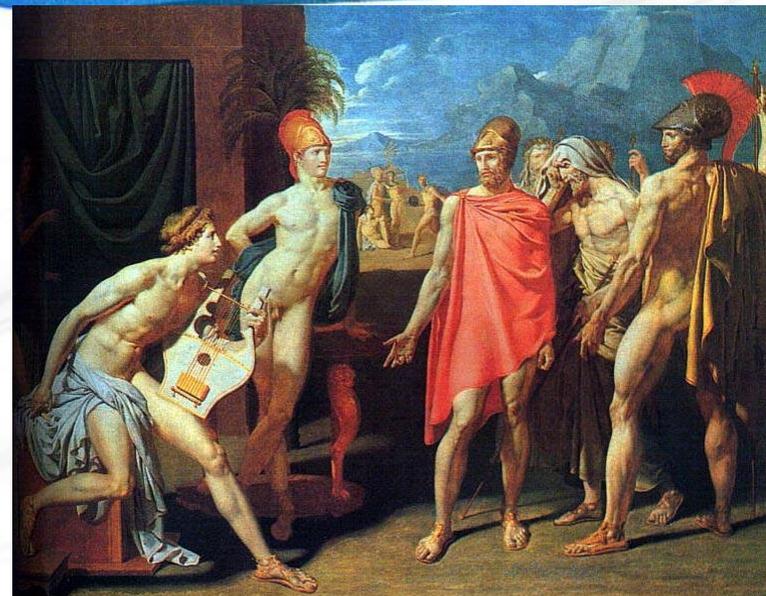
фы Фетиды.  
дземной  
тка,  
нным  
роянской  
есова

изнь, он  
слава о его

❖ А  
пе  
ли  
уст  
а



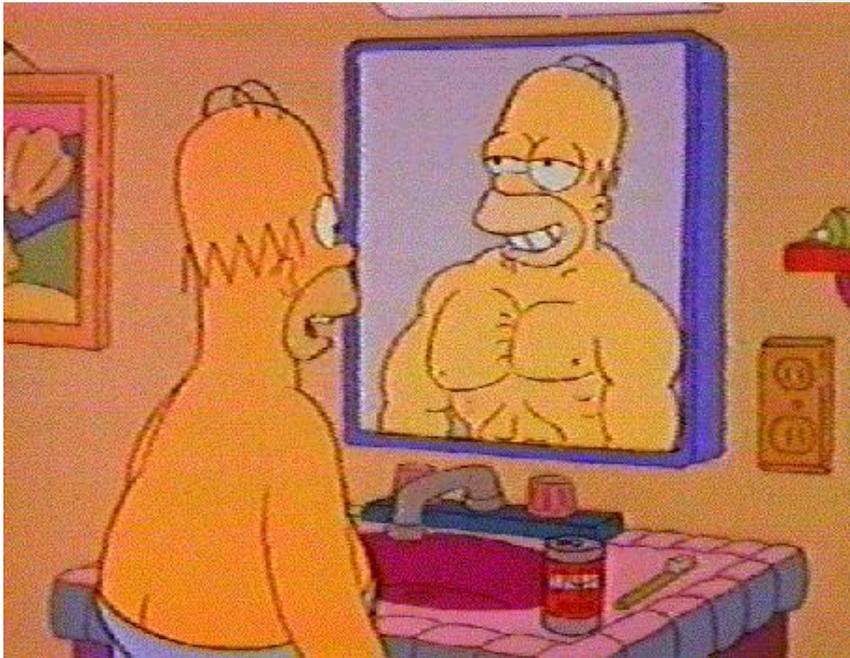
ку,



# Сравните. Чьи мышцы сильнее?



У человека или муравья?



У муравья в 20 раз сильнее.

## Как растут мышцы?



- ❖ К моменту рождения ребёнка все мышцы уже сформированы.
- ❖ Наиболее растут мышцы в 15-17 лет.
- ❖ К 18 годам рост мышц замедляется и обычно заканчивается к 26 годам

## Как развивать мышцы?



- ❖ Чтобы эластичность, быстрота и точность движений, выносливость мышц были хорошими, надо вам в сутки делать 20 тысяч движений.
- ❖ Нагрузку на мышцы надо увеличивать постепенно, развивая все мышцы.
- ❖ Лучший отдых для мышц – крепкий сон на свежем воздухе.



- ❖ Работа выполнена учителем ГБОУ СОШ №687 города Москвы Яшковой И.В.