

# Что мы знаем о наших мышцах?

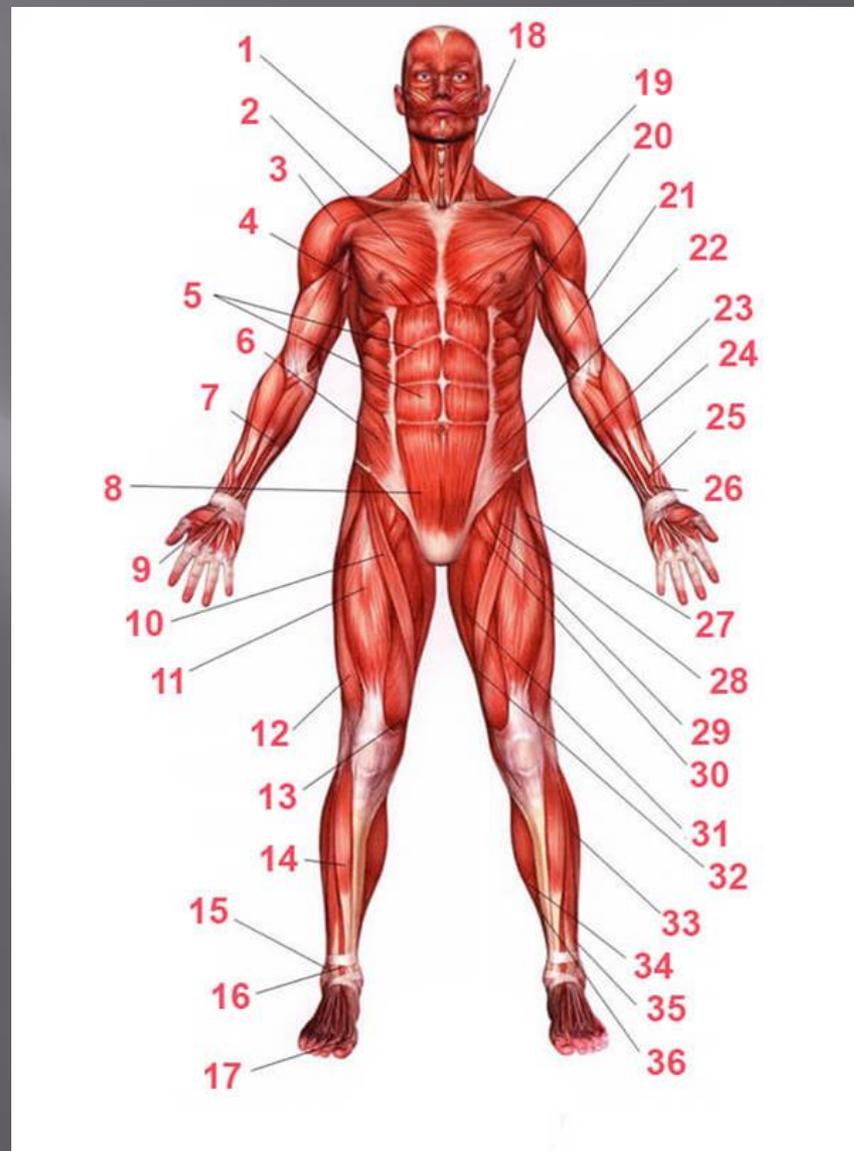


ОГКОУ «Ивановская школа-интернат 1»

Воспитатель: Орлова Наталья Анатольевна

# Мышцы человека

В теле человека – более 600 мышц.  
Это составляет 30-35 % массы его тела.

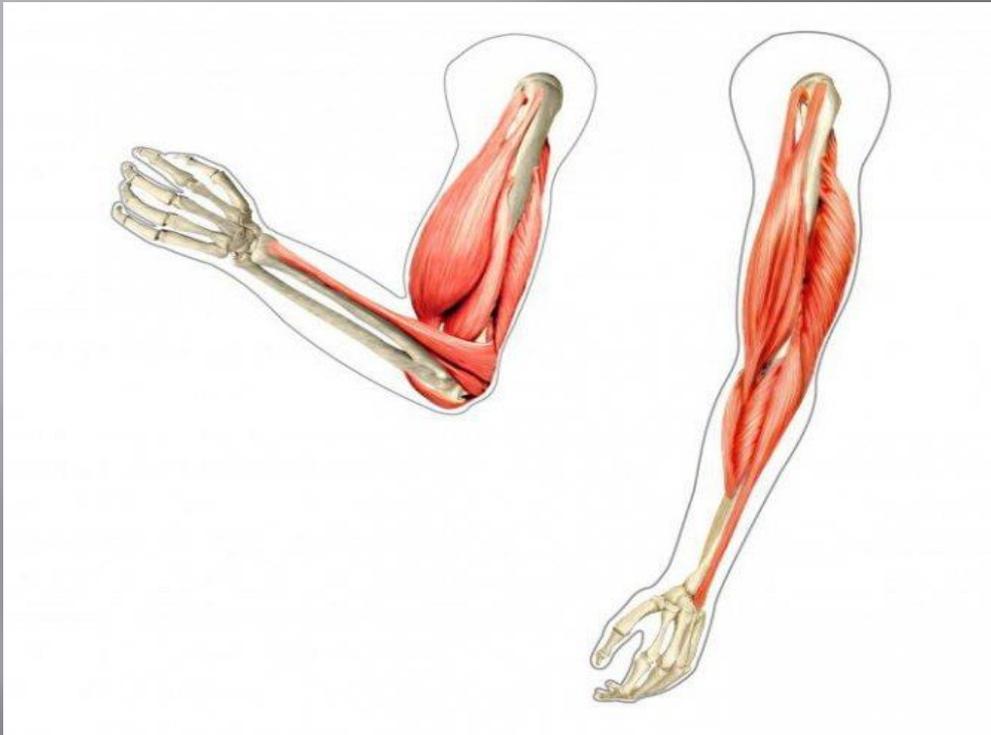


# Мышцы – это орган движения



Благодаря сокращению и расслаблению мышц человек способен совершать много разнообразных движений. Он может ходить, бегать, стоять, приседать, наклоняться, кататься на лыжах, плавать и др.

Задание: Согнуть руку в локтевом суставе.  
Прощупать свою руку. Сказать, что находится под кожей, кроме твердых костей?



Вывод: Под кожей что-то вздулось и стало твердым. Это мышцы сократились и вызвали движение костей рук – плеча и предплечья.

# Утомление мышц



Мышцы могут длительное время работать без отдыха, однако в них постепенно развивается утомление. Внешне человек выглядит усталым вялым.

# Утомление мышц

Утомление мышц – это физиологическое состояние, наступающее вследствие напряженной или длительной деятельности и выражающееся в снижении работоспособности

Утомление мышц



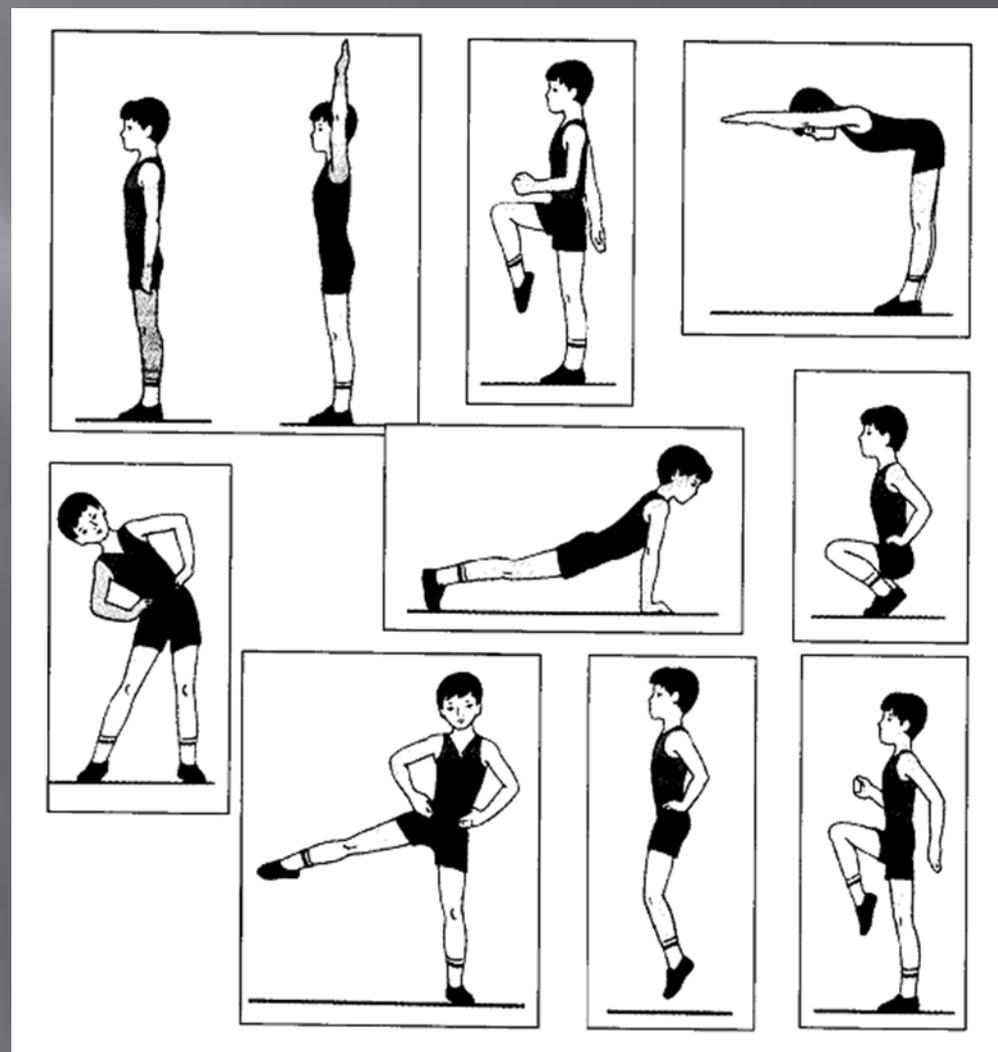
Задание: Взять небольшой груз (тяжелую книгу, несколько книг). Положить груз на ладонь и держать при вытянутой в сторону руке. Проследить, что будет происходить с рукой через некоторое время.



Вывод: Через некоторое время рука будет опускаться, т.к. в мышцах начало развиваться утомление.

# Тренировка мышц

Чтобы увеличить работоспособность мышц и уменьшить их утомление, мышцы нужно тренировать. В результате постоянных упражнений мышцы становятся более растяжимыми и более сильными.



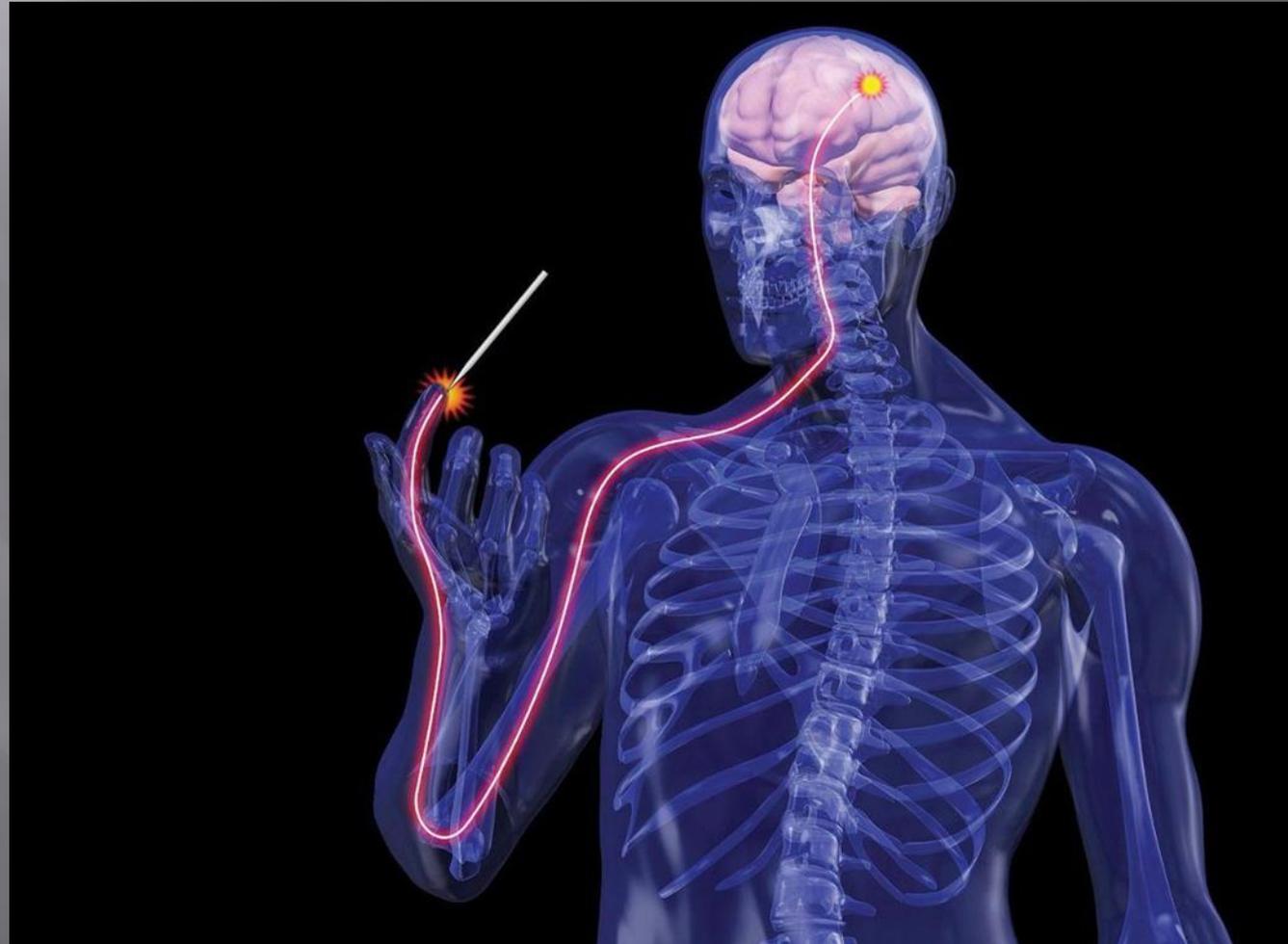
# Мышцы - это орган чувств



Благодаря мышечному чувству человек может определять положение своего тела или отдельных частей тела в пространстве. Он может сказать, где находятся руки (например, наверху), где находятся ноги (внизу), что делают пальцы руки даже при закрытых глазах.

# Мышцы - это орган чувств

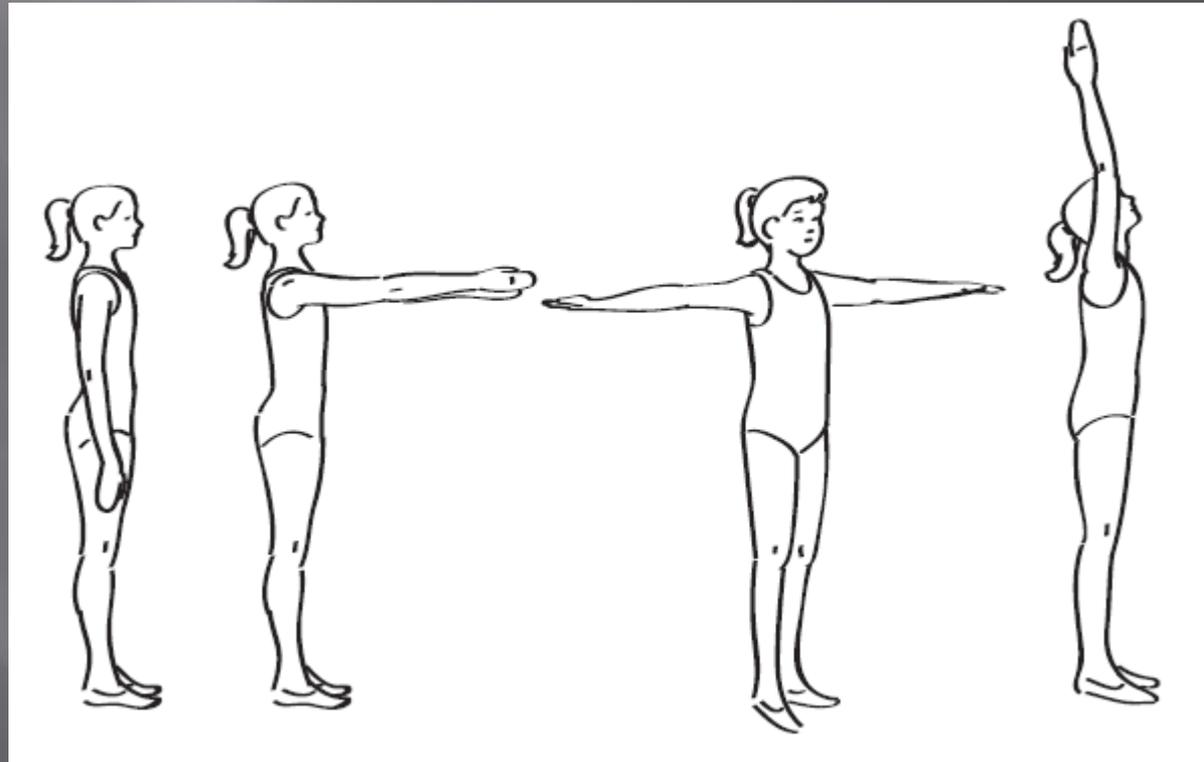
Сенсорная информация от мышц тела поступает в головной мозг и затем преобразуется в специфическое ощущение.



## Задание:

1. Встать в основную стойку. Закрыть глаза. Поднять прямые руки вперёд. Открыть глаза и проверить в каком положении находятся руки.
2. Закрыть глаза. Отвести руки в стороны. Затем открыть глаза и проверить в каком положении находятся руки.

Вывод: Мышцы являются органом чувств. Они информируют мозг о том, как располагаются руки, ноги и другие части тела в пространстве.





Определите своё  
настроение