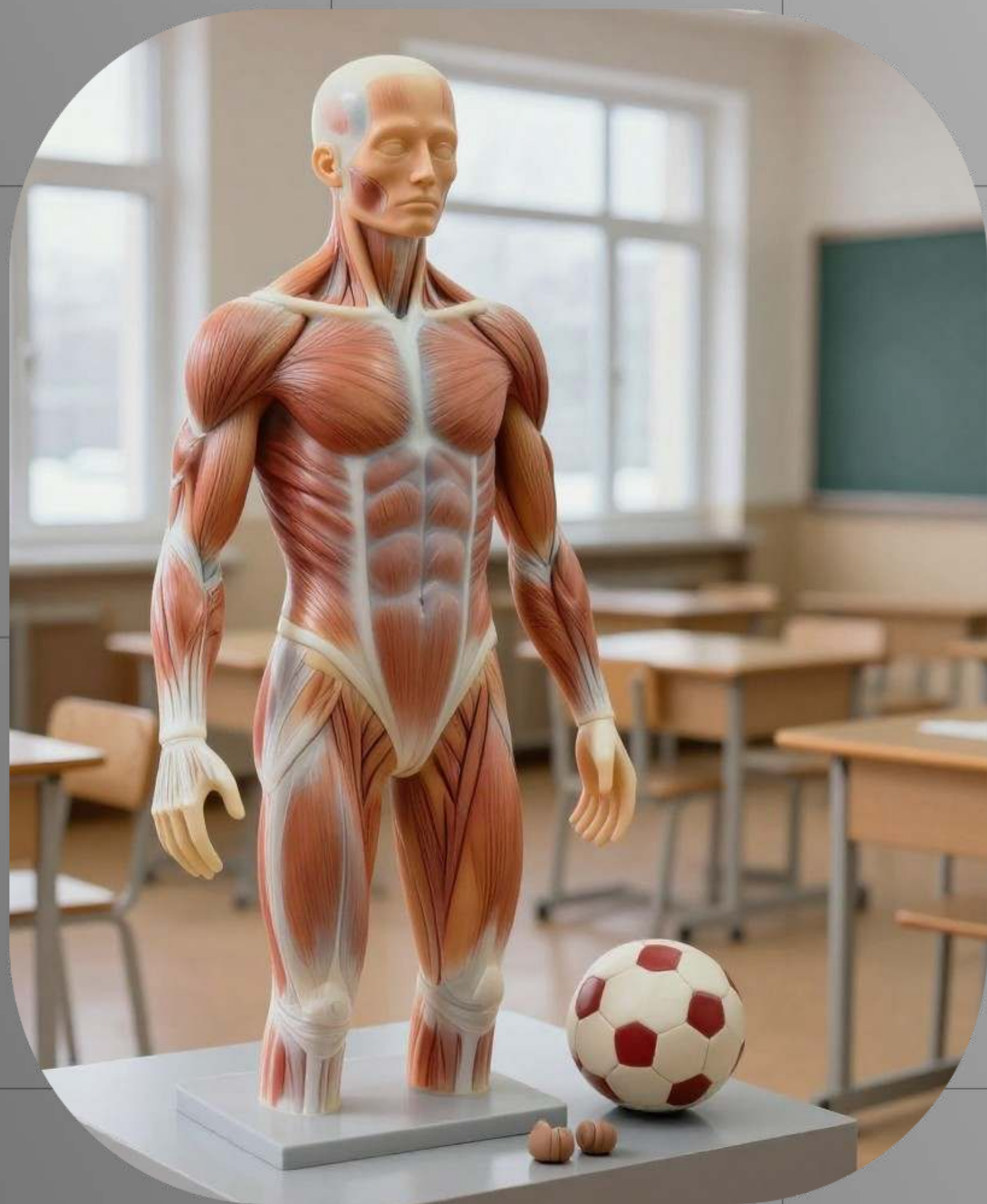




Верные помощники — мышцы

Мышцы помогают нам двигаться, расти и быть сильными
каждый день.

Где спрятана сила тела

Мышцы есть почти везде: в руках, ногах, спине, лице и даже внутри органов. Они работают вместе с костями и помогают нам делать всё — от шага до улыбки.



Три главные группы мышц

Скелетные мышцы

1

Они прикреплены к костям и помогают нам поднимать руки, шагать, прыгать и поворачивать голову. Эти мышцы мы можем тренировать, когда двигаемся и играем.

Сердечная мышца

2

Она находится в сердце и работает без остановки всю жизнь. Эта мышца сама делает свою важную работу, даже когда человек спит, отдыхает или спокойно сидит.

Гладкие мышцы

3

Они находятся внутри органов, например в желудке и кишечнике. Эти мышцы трудятся тихо и незаметно, помогая пище двигаться и перевариваться внутри тела.

Как мышцы помогают костям

Рука сгибается и выпрямляется

Когда бицепс сокращается, рука сгибается в локте, словно пружина. Когда нужно выпрямить руку, помогает трицепс. Так мышцы и кости действуют как аккуратная, слаженная команда.

Суставы делают движение удобным

Кости сами по себе не умеют двигаться. Им помогают суставы, которые работают как подвижные соединения. Благодаря им рука может махать, нога — шагать, а тело — наклоняться и распрямляться.



Как тело начинает двигаться

Сигнал от мозга быстро проходит по телу и запускает мышцу.



Что умеют мышцы каждый день



Ходьба и бег

Мышцы ног помогают нам идти, бежать и прыгать. Без них даже короткая прогулка стала бы настоящим испытанием, а не весёлым путешествием.



Письмо и рисование

Мышцы пальцев, кисти и предплечья помогают держать карандаш, выводить буквы и аккуратно рисовать. Чем точнее движение, тем больше стараются эти маленькие помощники.



Улыбка и смех

Мышцы лица делают улыбку, смех, удивление и подмигивание. Иногда они работают так быстро, что настроение успевает смениться раньше, чем мы это заметим.



Дыхание и поза

Мышцы спины, шеи и грудной клетки удерживают тело прямо и помогают дышать. Даже когда мы сидим спокойно, они продолжают трудиться без лишнего шума.

Самые заметные мышцы в теле

Мышцы лица

На лице работают мышцы щёк, губ и век. Именно они помогают нам улыбаться, удивляться, моргать и делать самые разные смешные выражения.

Руки в движении

На руках хорошо заметны мышцы плеча и предплечья. Они помогают поднимать предметы, держать тетрадь и махать друзьям, когда настроение особенно хорошее.

Сильные ноги

Мышцы бедра и икры особенно сильны, потому что каждый день носят нас вперёд. Они нужны для ходьбы, бега, прыжков и подъёма по лестнице.

Самые большие мышцы

Самые крупные мышцы находятся в ногах и ягодицах. Они помогают телу быть устойчивым, быстро двигаться и уверенно держать вес всего тела.



Почему мышцам нужно движение

1

**Движение делает
мышцы сильнее**

Когда мышцы работают, они постепенно становятся крепче и выносливее. Как и в любой тренировке, им нужно повторение, чтобы учиться справляться с нагрузкой.

2

**Без движения мышцы
слабеют**

Если человек слишком долго сидит и мало двигается, мышцы начинают лениться. Тогда они быстрее устают, а тело становится менее ловким.

3

**Полезны игры и
прогулки**

Для мышц хорошо подходят прогулки, зарядка, танцы, катание на велосипеде и подвижные игры. Это полезно и весело — двойная удача!

Что помогает мышцам работать хорошо



Вода

Вода помогает мышцам работать без лишней усталости. Когда организм получает достаточно воды, тело легче двигается, а после активности быстрее приходит в порядок.



Полезная еда

Мышцам нужны белки, каши, овощи и фрукты. Такая еда помогает телу получать силы для движения, роста и восстановления после игр и занятий.



Кислород

Во время движения мышцы используют кислород, который мы получаем с дыханием. Поэтому свежий воздух и активные игры очень полезны для всего тела.



Отдых и сон

После нагрузки мышцам нужен перерыв. Во сне тело восстанавливается, а мышцы получают время отдохнуть и стать готовыми к новому дню.

Разминка перед движением

Сначала — лёгкое разогревание

Нужно сделать шаги на месте, повороты головы и мягкие наклоны. Так тело просыпается и готовится к движению.

Затем — можно начинать игру

После разминки тело готово к бегу, прыжкам и спорту. Так мышцы меньше рискуют потянуться и лучше справляются с нагрузкой.

Потом — упражнения для суставов

Вращения рук, плеч и мягкие приседания помогают мышцам и суставам работать свободнее. Движения становятся легче и увереннее.

Когда мышцы устают

После долгой игры

После весёлой игры во дворе ноги могут стать тяжёлыми, а руки — чуть дрожать. Это значит, что мышцы поработали как настоящие труженики. Им полезно остановиться, попить воды и немного спокойно посидеть.



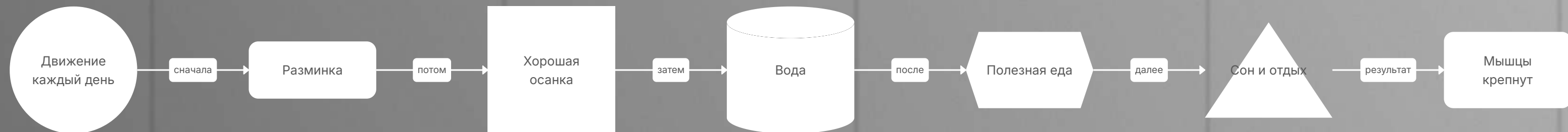
Мышцы просят паузу

Иногда после бега или прыжков тело словно говорит: «Хватит, мне нужен отдых!» Мышцы могут побаливать и казаться напряжёнными. Тогда помогает сон, тишина и лёгкое движение без спешки, чтобы силы вернулись.



Как беречь мышцы каждый день

Полезная цепочка привычек, которая помогает мышцам оставаться сильными и ловкими.

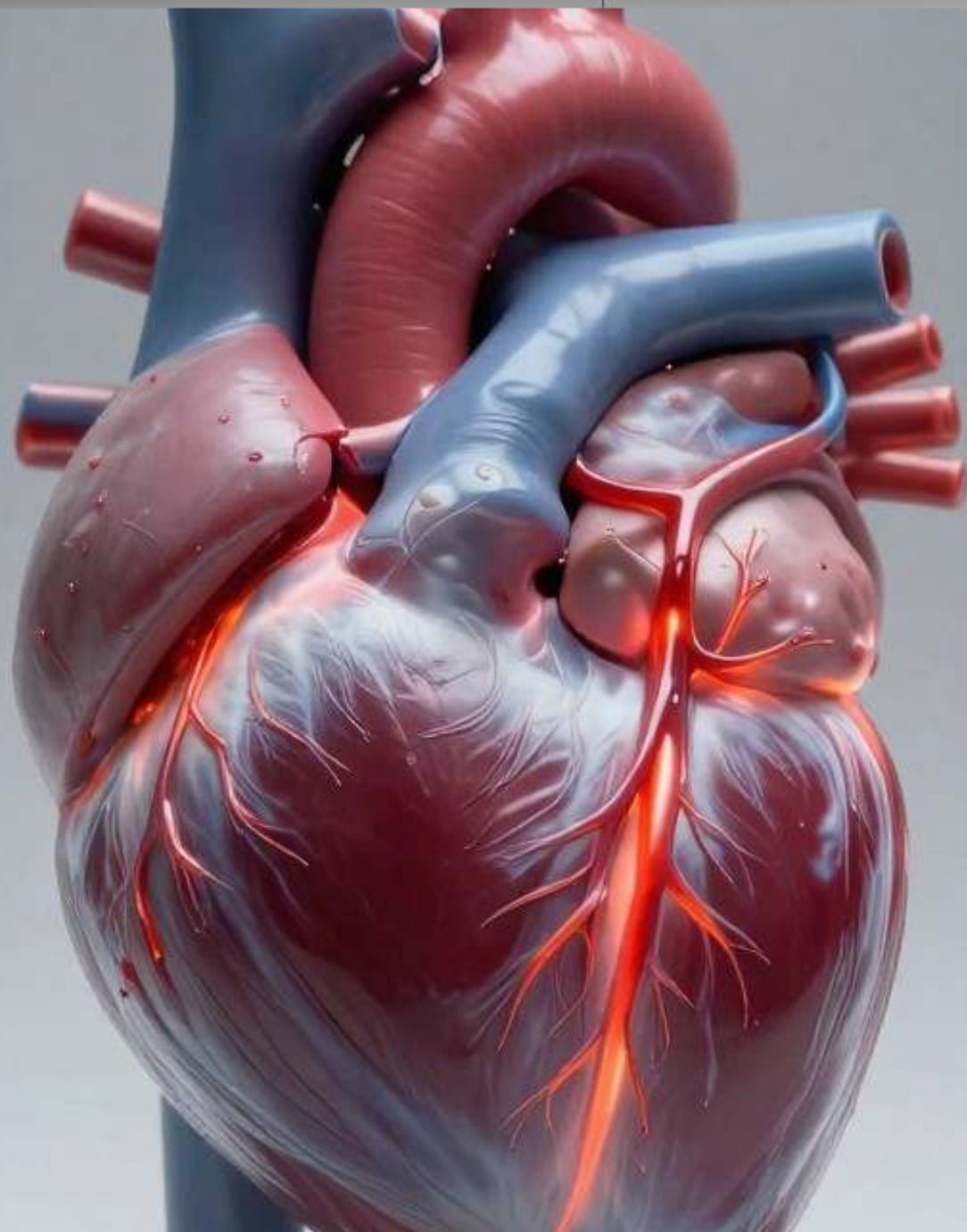


Мышцы и осанка

- 1 Спина держит тело**
Сильные мышцы спины помогают сидеть ровно и не съезжать в сторону за партой. Они поддерживают тело, как надёжные ремни, и не дают спине быстро устать во время уроков.
- 2 Живот помогает удерживать равновесие**
Мышцы живота тоже работают каждый день. Они помогают стоять прямо, поворачиваться и сохранять устойчивость, когда человек идёт, наклоняется или несёт рюкзак.
- 3 Прямая осанка делает дыхание легче**
Когда человек сидит или стоит ровно, грудной клетке легче двигаться. Поэтому дышать становится свободнее, а движения выглядят спокойными, уверенными и совсем не сонными.



Сердце — особая мышца



Работа без остановки

Сердце трудится день и ночь, не делая длинных перерывов. Даже когда человек спит, эта мышца продолжает перекачивать кровь и не просит аплодисментов.

Доставка по всему телу

Кровь приносит клеткам кислород и питание, а потом уносит ненужные вещества. Так сердце помогает всему организму получать всё, что нужно для жизни и движения.

Тихий, но важный труженик

Сердце не видно снаружи, но его работа очень заметна. Без него тело быстро устало бы, а каждая клетка осталась бы без своей полезной доставки.

Что могут рассказать мышцы



Улыбка

Когда человек улыбается, на лице работают маленькие мышцы. Они поднимают уголки губ и делают выражение лица тёплым, добрым и очень живым.



Удивление

При удивлении мышцы лица быстро меняют выражение. Брови поднимаются, глаза раскрываются шире, и лицо будто говорит: «Вот это новость!»



Смех

Когда мы смеёмся, работают сразу многие мышцы. Поэтому смех не только веселит, но и заставляет лицо двигаться, словно оно участвует в забавном танце.

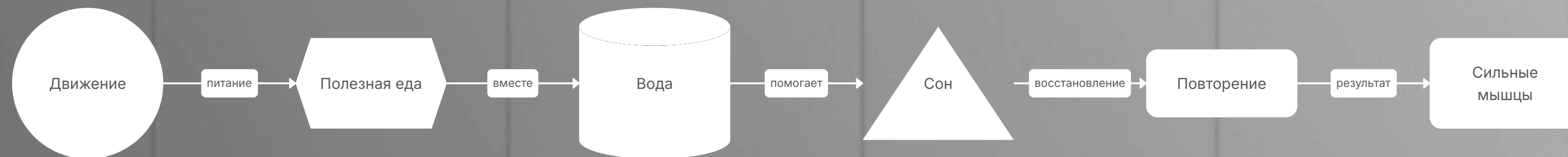


Подмигивание

Подмигивание делает одна небольшая мышца, но эффект получается большой. Такое движение кажется почти секретным и показывает, как ловко умеют работать мышцы вокруг глаз.

Что делает мышцы сильнее

Последовательность полезных привычек, которые помогают мышцам расти и работать лучше каждый день.



Когда мышцы защищают тело

Равновесие на шагу

Мышцы помогают удерживать тело, когда человек идёт по узкой дорожке, поднимается по лестнице или резко поворачивается. Они быстро подстраиваются и не дают потерять равновесие.

Ловкие движения

Чтобы поймать мяч, нужно вовремя напрячь одни мышцы и расслабить другие. Такая дружная работа помогает рукам двигаться точно, а не вразнобой, как у смешного робота.

Устойчивость и опора

Когда человек стоит, сидит или несёт вещи, мышцы спины, живота и ног удерживают тело. Они работают вместе и помогают не падать даже после долгого дня.

Быстрая реакция

Если что-то случается неожиданно, мышцы включаются почти мгновенно. Благодаря этому человек может отскочить, поймать равновесие и сохранить спокойствие, даже когда вокруг немного суетно.

Игры и спорт для мышц

Бег по дорожке

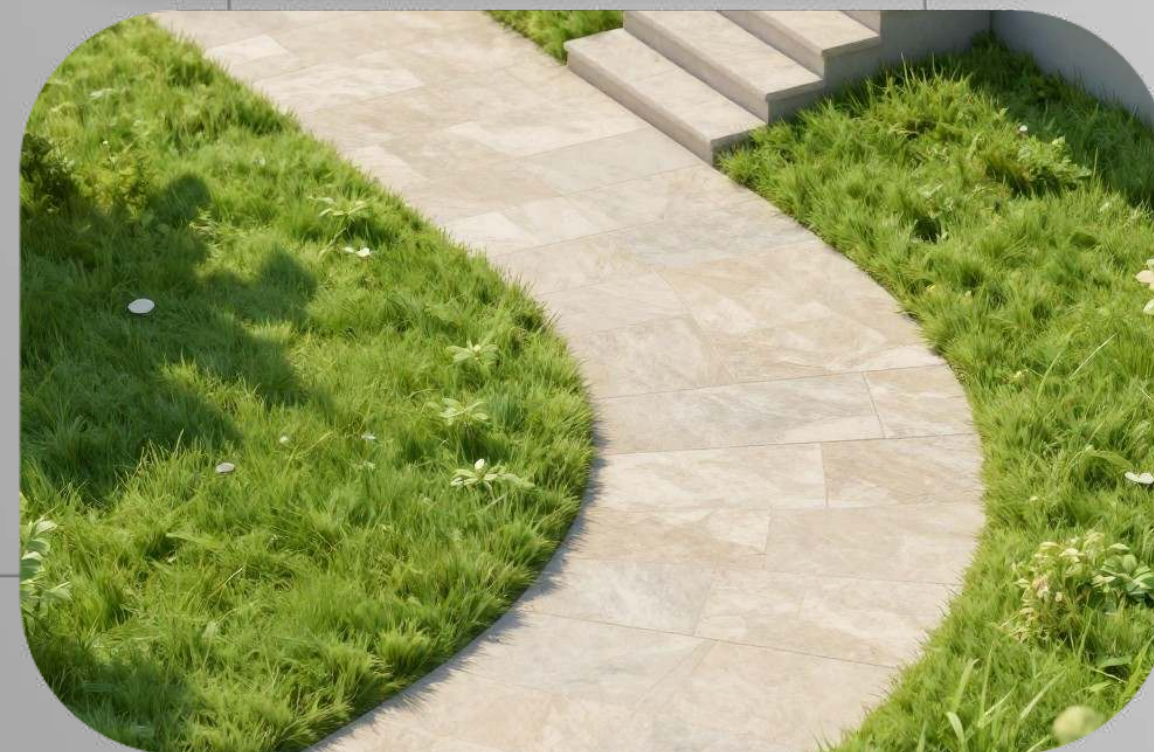
Когда дети бегут по площадке, мышцы ног работают особенно активно. Они толкают тело вперёд, а дыхание становится чаще. После такого движения хочется улыбнуться и сказать: «Вот это разминка!»

Вода, велосипед и мяч

Плавание, езда на велосипеде и игры с мячом по-разному тренируют мышцы. Одни помогают грести и держаться на воде, другие крутить педали, третьи быстро ловить и бросать мяч.

Прогулка без спешки

Даже обычная прогулка во дворе полезна для мышц. Шаги, повороты, подъёмы и наклоны заставляют тело работать, а движения становятся более уверенными, как у маленького спортсмена.



600+

**мышц работают в теле человека и
помогают ему двигаться, держать
осанку и улыбаться.**

Такое количество помощников трудится почти незаметно, но каждый день делает возможными шаги, жесты и даже мимику.

Учебные сведения по анатомии человека

Мышцы — наши верные помощники

Мышцы трудятся для нас каждый день: помогают бегать, сидеть ровно, смеяться и расти. Если двигаться, отдыхать и заботиться о теле, они ответят силой и бодростью.