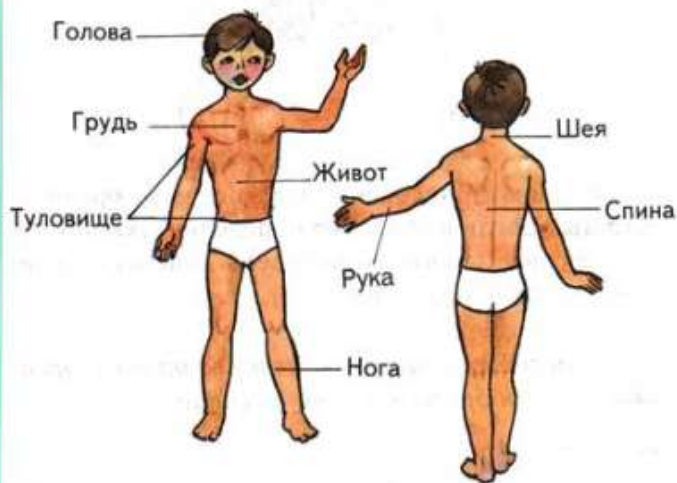


Твой организм

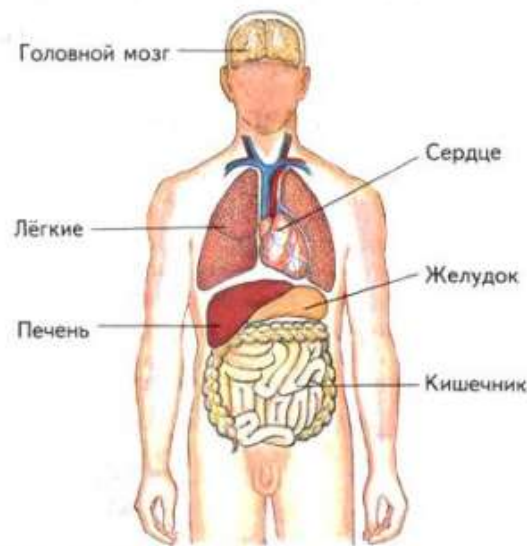
Чтобы занятия физкультурой и спортом приносили тебе только пользу, нужно знать свой организм.

Организм человека состоит из органов. Каждый орган выполняет определённую работу. Все органы здорового человека действуют слаженно, как одно целое.

Основные части тела человека



Основные внутренние органы



Рассмотри внимательно рисунки.

Назови основные части тела человека и основные внутренние органы.

Скелет

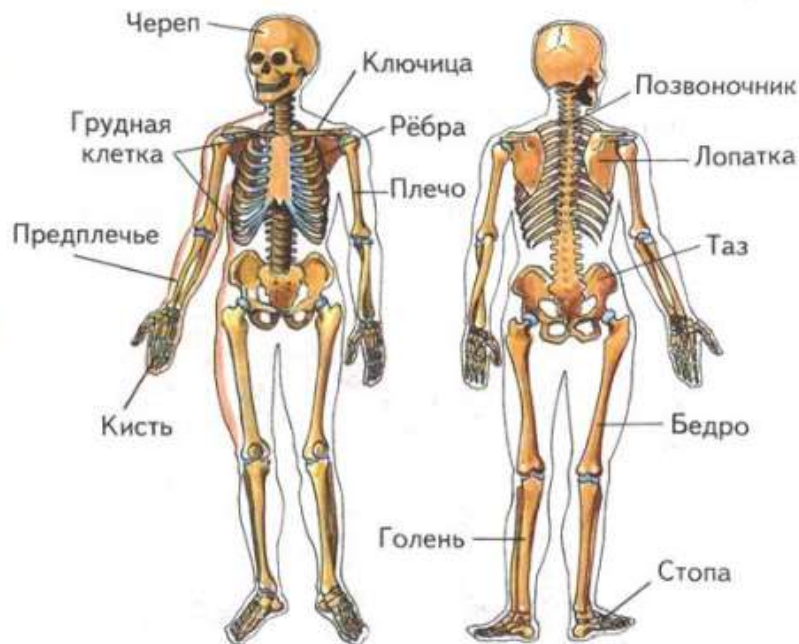
Скелет состоит из *костей*. Их у человека более двухсот. Кости соединены *суставами*.

На рисунке ты видишь основные части скелета.

От скелета в большой степени зависит форма и размер тела.

Скелет не только опора тела, но и защита внутренних органов от травм и внешних воздействий.

Физические упражнения развивают гибкость суставов.



Мышцы

Мышцы прикрепляются к костям непосредственно или с помощью сухожилий. Мышцы вместе с костями скелета приводят в движение наше тело.

Мышцы обладают одним замечательным свойством.

Они могут напрягаться и расслабляться. Благодаря этому человек совершает разнообразные движения, например поднимает и опускает руки, вращает ими, сгибает и разгибает ноги, наклоняется и т. п.

У детей 6—7 лет развиваются крупные мышцы (живота, спины, рук и ног). В 13—15 лет начинается быстрый рост мелкой мускулатуры. Движения становятся более точными, улучшается их координация (ловкость).



Мышцы



Понаблюдай, сравни и расскажи, как двигаются маленькие дети, молодые и пожилые люди.



Физические упражнения делают мышцы сильными и крепкими.

Осанка

Ты наверняка обратил внимание на то, что спортсмены, артисты балета, военные имеют красивую осанку.



Осанка — это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперёд.

Осанка

Прими перед зеркалом такую позу — и увидишь, какой стройной стала твоя фигура. Конечно, с непривычки долго держать такую позу трудно. Однако если ты будешь делать специальные упражнения и постоянно следить за своей осанкой, то через некоторое время поддерживать правильную позу тебе не составит никакого труда.



У человека с неправильной осанкой голова опущена, плечи сведены вперёд, одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская или вогнутая, спина сутулая, позвоночник может иметь боковые искривления.

Осанка

При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник и стопы теряют способность пружинить и смягчать сотрясения и толчки при беге, ходьбе и прыжках. Нарушается нормальная работа сердца, лёгких, желудка и других внутренних органов. Могут появиться боли в мышцах, суставах, пояснице и стопах. Всё это ухудшает самочувствие и настроение.



Стопа нормальная

Стопа плоская (плоскостопие)

Каковы же причины нарушений осанки? В большинстве случаев нарушения появляются из-за слабо развитых мышц.



Осанка



Какие ещё причины нарушений осанки ты знаешь?
Назови их, глядя на рисунки.





Есть простой способ проверить свою осанку — встань спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, осанка правильная. В других случаях осанка нарушена. Значит, надо срочно заняться её исправлением.

Что нужно делать для улучшения осанки?

➤ Начнём с самого простого — с устройства постели.

Приучай себя всегда спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матрасе.

➤ Не имей привычку носить портфель в одной и той же руке.

➤ Приучай себя сидеть

за партой или за столом

прямо, слегка наклонив

голову, опираясь в

области поясницы о

спинку стула, равномерно

положив обе руки на

стол и не упираясь грудью в его край.

➤ Укрепляй мышцы физическими упражнениями.

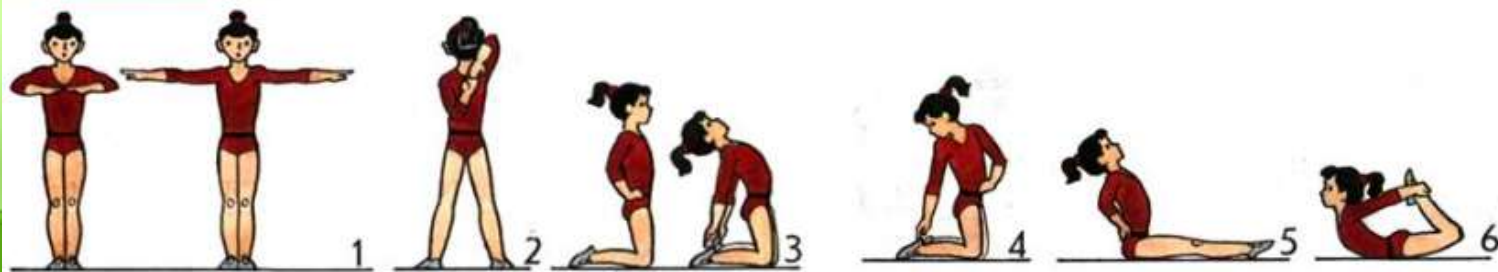


Осанка

Выполняй следующие упражнения по 5—6 раз. Эти упражнения (необязательно все) включай в утреннюю гимнастику или в своё тренировочное занятие.

При сутулой спине

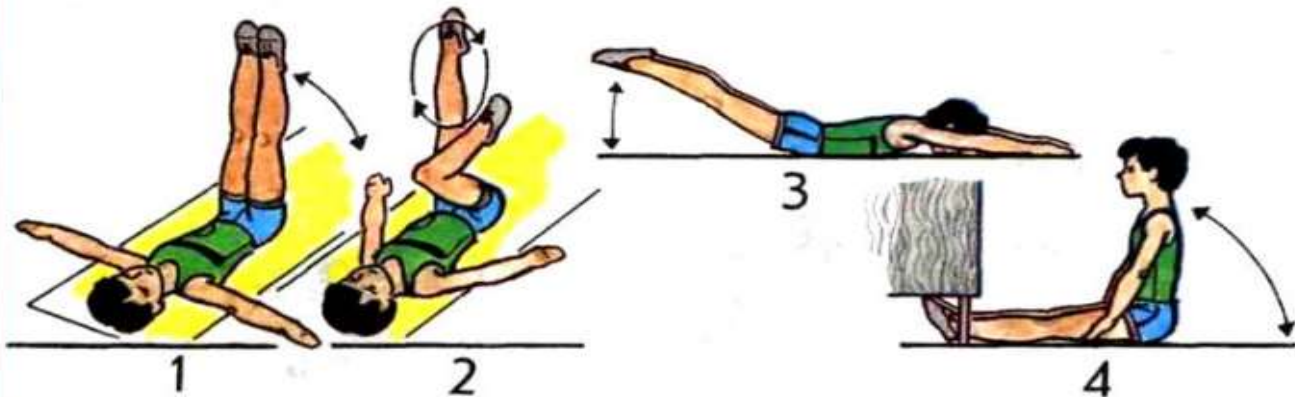
1. Стоя, руки согнуты на уровне груди, с силой отвести руки в стороны до сведения лопаток.
2. Стоя, расставить ноги, руки за спину, постараться соединить кисти. Поменять положение рук и перекладывать карандаш или мячик из одной руки в другую.
3. Стоя на коленях, наклониться назад и коснуться обеими руками пяток.
4. Стоя на коленях, повернуться и достать сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой левую.
5. Сидя, руки за спиной на поясице, прогнуться назад.
6. Лёжа на животе, захватить руками стопы ног и подтягивать их к голове.
7. Можно попытаться сделать «мостик» из положения лёжа.



Осанка

Для укрепления мышц живота и спины.

1. Лёжа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги.
2. Лёжа на спине, делать движения ногами, как при вращении педалей велосипеда.
3. Лёжа на животе, поднять ноги вверх, подержав несколько секунд, медленно опустить.
4. Лёжа на спине, зацепиться стопами за край шкафа, дивана; садиться и ложиться без помощи рук.



Осанка

Для укрепления мышц стоп ног

1. Ходьба на носках, пятках, внутренней и наружной стороне стоп.
2. Ходьба и бег босиком летом по траве и песку.
3. Ходьба по круглой палке или толстой верёвке.
4. Сидя на стуле, вращать поочередно правой и левой стопой сначала в правую, затем в левую сторону.

Все упражнения, которые мы рекомендовали для улучшения осанки, окажут полезное действие только в том случае, если ты будешь их выполнять **регулярно**.



Проверяем себя

Итак:

- Знаю, что такое правильная и неправильная осанка.
- Сплю на плоской подушке и жёстком матрасе.
- Ношу учебники в рюкзаке на обоих плечах.
- Сажусь всегда прямо.
- Каждый день выполняю упражнения для укрепления мышц спины, живота, ног.



Спасибо за внимание!

