

# Опорно-двигательная система

В опорно-двигательную систему входят:

Кости и мышцы.

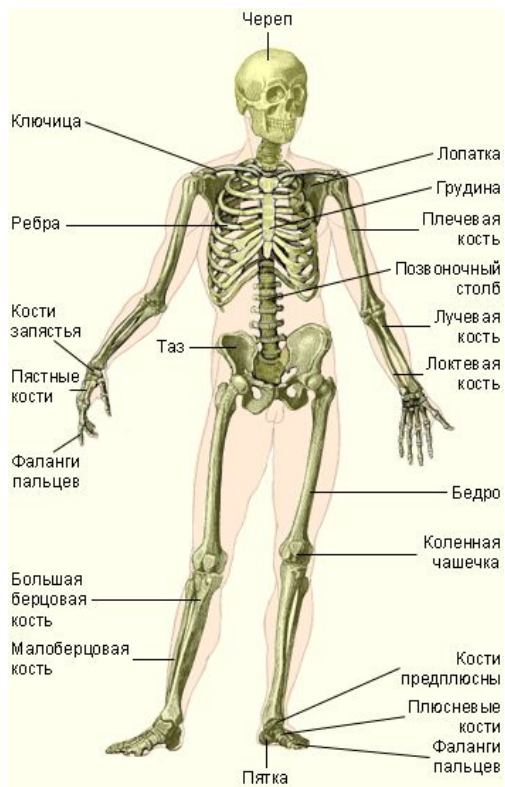
Как только человек рождается, он начинает совершать различные движения руками и ногами.

Ребенок ползает, тянется за игрушкой, встает, начинает ходить, потом бегать.

Все это обеспечивает костно-мышечная система нашего организма.

Кости образуют скелет – твердый каркас (остов) тела.

В организме более 200 костей.



# Функции опорно-двигательной системы

Кости позволяют удерживать тело и все его органы в определенном положении.

А сокращение и расслабление мышц приводит к изменению положения костей, и мы совершаем то или иное движение.

# Как беречь опорно-двигательную систему:

- \* Употреблять в пищу полезные продукты, овощи, фрукты, так как они содержат витамины полезные для костей.
- \* Беречь кости – осторожнее делать движения, передвигаться, не падать, чтобы не было переломов.
- \* Заниматься спортом, делать зарядку по утрам.