

Твой организм



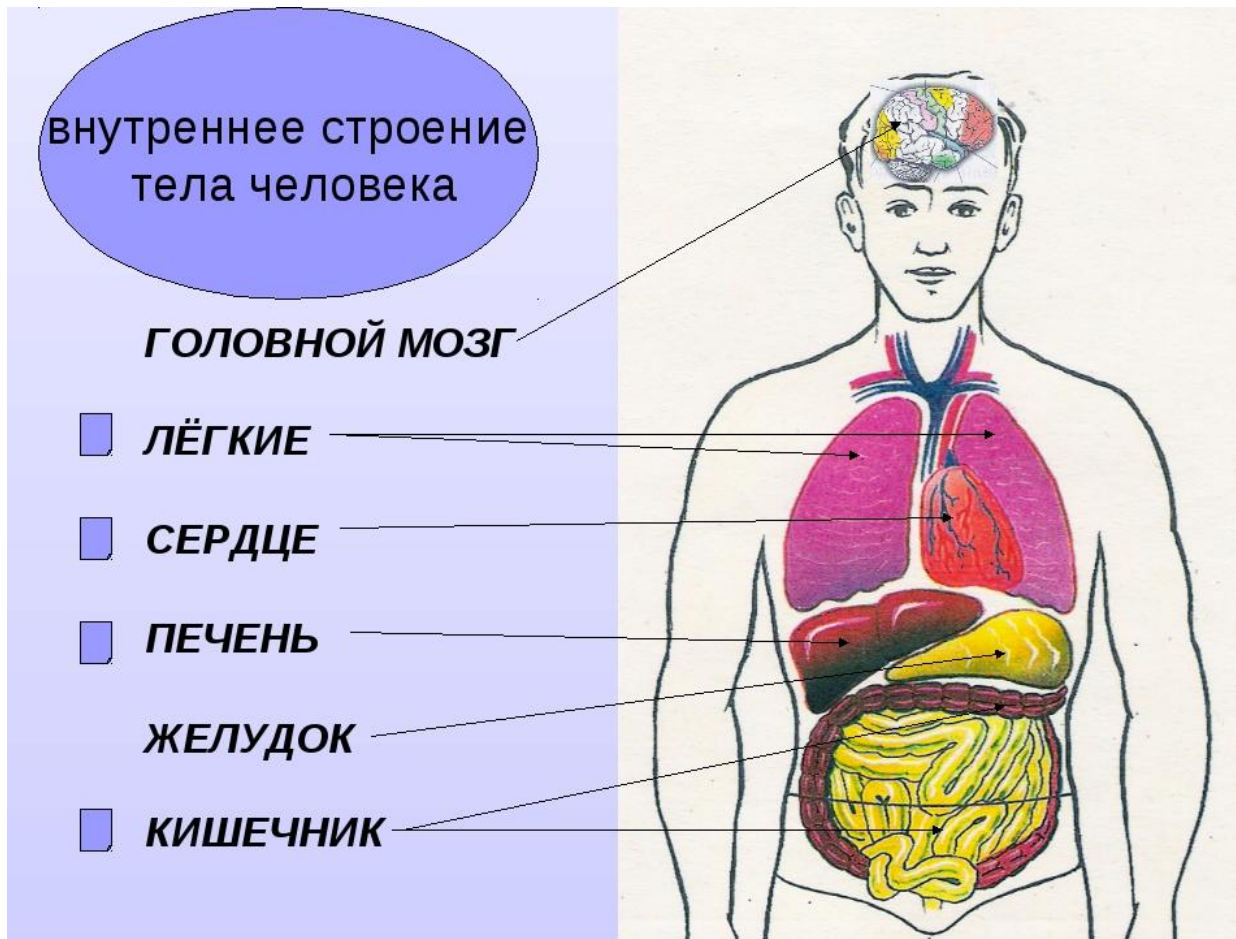
Познай свой организм



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



Рассмотри внимательно рисунок. Назови основные части тела человека.



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



Скелет состоит из костей. Их у человека более двухсот. Кости соединены суставами. На рисунке ты видишь основные части скелета. От скелета в большей 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 могут напрягаться и расслабляться. Благодаря этому человек совершает разнообразные движения.



Физические упражнения делают мышцы
сильными и крепкими.

Все запомнили?

Если ДА, то выполни комплекс упражнений <https://www.youtube.com/watch?v=-88LiAz5pDc> и перейди к тесту!