**Приложение №**

**Тема: Скелет – наша опора**

**Беседа по теме.**

-   Как вы думаете, может ли быть такое, чтобы брюки или платье могли сами стоять вертикально? (Нет.)

-   Чтобы они не лежали на полу, как тряпка, их надо на что-нибудь или на кого-нибудь надеть.

Так и человек был бы бесформенным и некрасивым, если бы у него не было скелета.Скелет — это наша опора. На вид он хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы. (Показ рисунка скелета.)

-  Посмотрите на рисунок. Череппохож на шлем. Что он защи­щает? (Мозг.)

—  Что защищает грудная клетка?(Сердце, легкие.)

-   Назовите части скелета, покажите, где они находятся. (Че­реп, скелет верхних конечностей, грудная клетка, скелет нижних конечностей, позвоночник).

-   О худых людях иногда говорят: «У него только кожа да кос­ти». Может ли такое быть на самом деле? Если бы это было так, то человек не смог бы двигаться. Чтобы бегать, ходить, поднимать грузы и даже моргать, человеку нужны мышцы.Мышцы — главные силачи. Они прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться. Мышцы могут сокращаться или расслабляться. Когда мышца со­кращается, она действует на кость, как на рычаг, и заставляет кость двигаться.

Упражнение 1

-Попробуйте согнуть руку: при этом мышца, которая сгибает руку (сгибатель), сокращается, и кость движется. В это время мыш­ца-разгибатель расслабляется. Мышц очень много, они разные.

—  Какое значение имеют мышцы?

-   Как они помогают человеку? (Мышцы позволяют прыгать, поворачиваться, размахивать руками, жмуриться, говорить, улы­баться, петь и т.д.)

-   Скелет и мышцы растут и развиваются, поэтому движения  
человека становятся совершеннее и разнообразнее. Чтобы стать кра­сивым, сильным, здоровым и выносливым человеком, нужно тре­нировать мышцы.

—  Что поможет это сделать? (Физкультура и спорт.)

Упражнение 2

-Попробуйте определить силу ваших мускулов. Обхватите од­ной рукой, например левой, предплечье правой руки и начните разжимать и сжимать правый кулак. Прислушайтесь к себе. Что вы чувствуете?

- Мы напрягаемся, производим работу. На руке появилось твер­дое образование, оно твердеет. Расслабились, мышца снова стано­вится мягкой. Что напоминает двигающийся мускул?

**II. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей»**

**III. Это интересно!**

Мышцы напоминают маленьких мышат, бегающих под кожей. Вот почему слово «мышца» очень похожа на слово «мышь». Оно происходит от слова «мышь», а мускул — от латинского слова «мус-кулус», т.е. мышонок.

-   Что кроме упражнений может укрепить кости и мышцы?  
 - (Здоровая Пища.

-   Какие продукты употреблять? (Те, в которых в большом  
количестве соли кальция, — творог, молоко; также полезны ово­щи, фрукты.)

**IV. Если случилось несчастье.**

— Что нужно делать, если повреждена мышца или кость? (Ва­жен покой, не двигаться, ждать, пока на помощь кто-то придет. Если сломана кость, на нее накладывают гипс. Необходим полный покой, иначе кость может неправильно срастись, ее будут ломать уже специально).

**V. Итог.**Что помогает укреплять мышцы и кости?