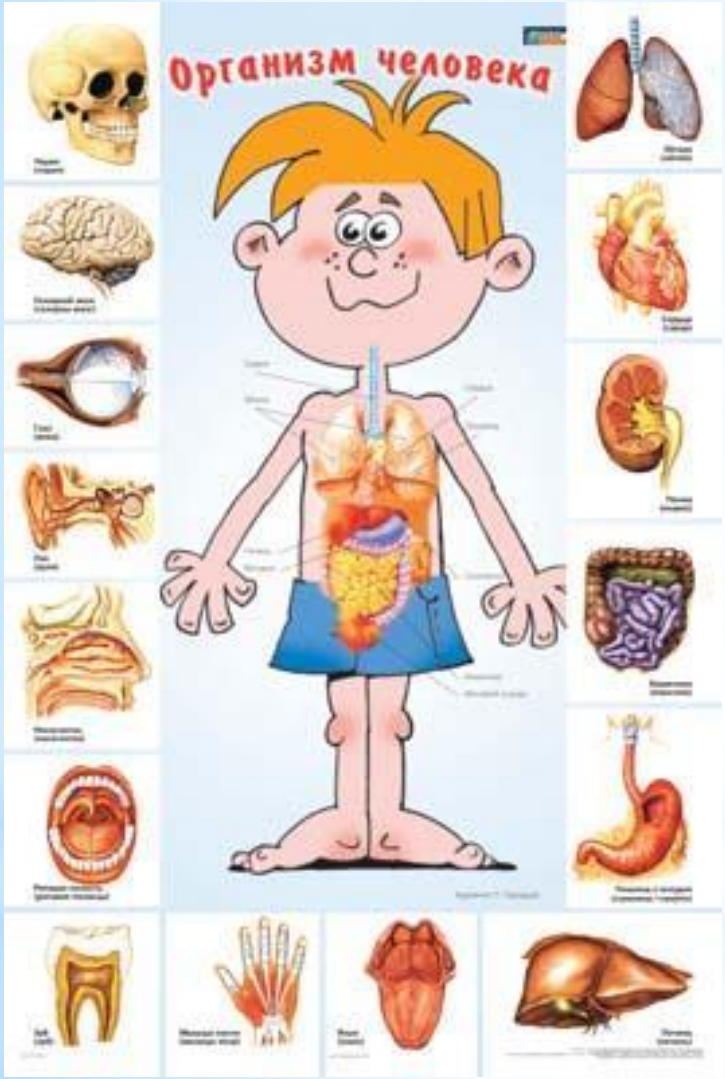
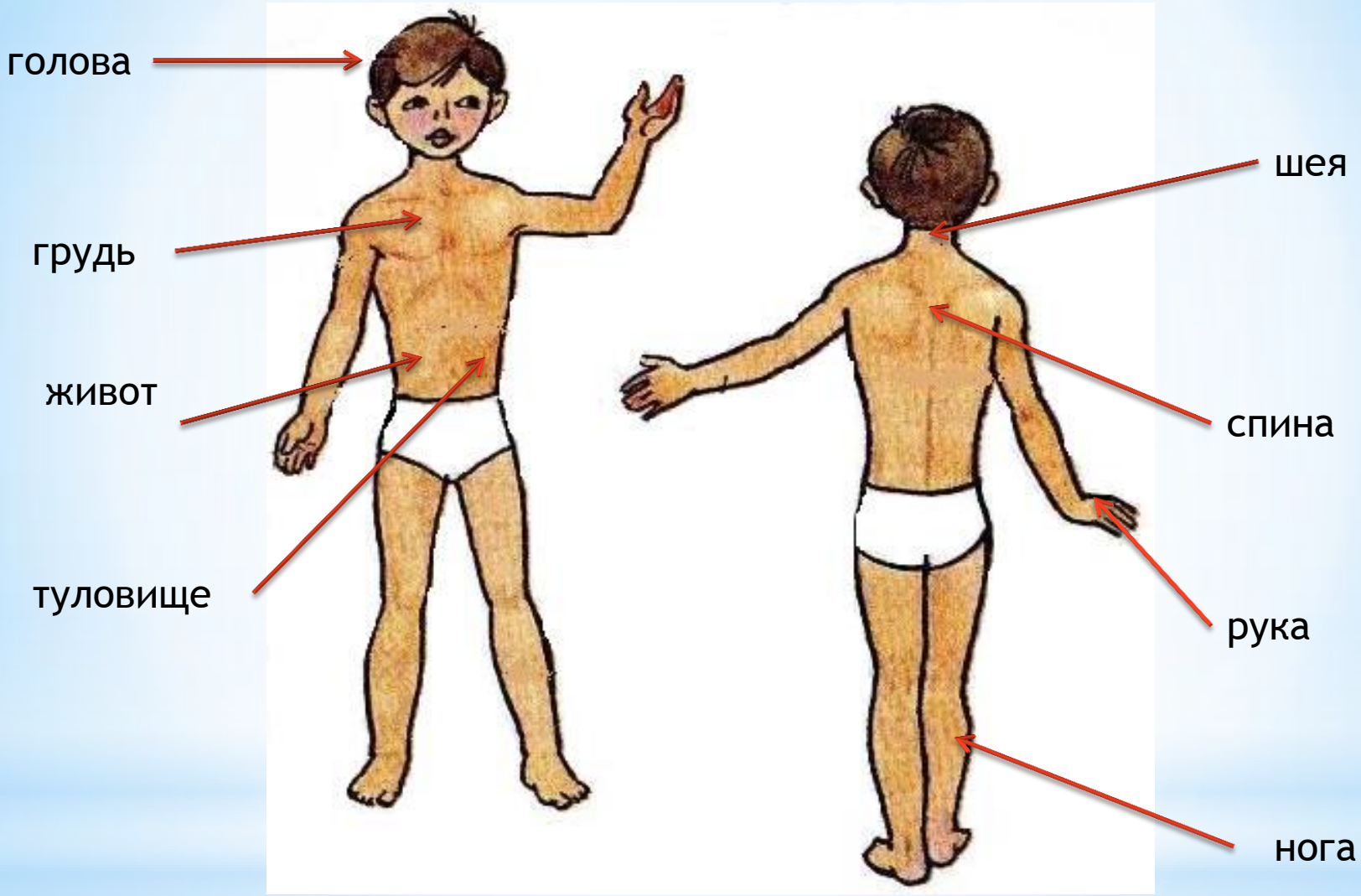


НАШ ОРГАНИЗМ

Автор учитель
физической культуры
Измайлова Д.Р.

Физическая культура помогает человеку совершенствоваться, укрепляет здоровье.

Физическая культура включает в себя не только занятия физическими упражнениями, но и знания о своем организме.

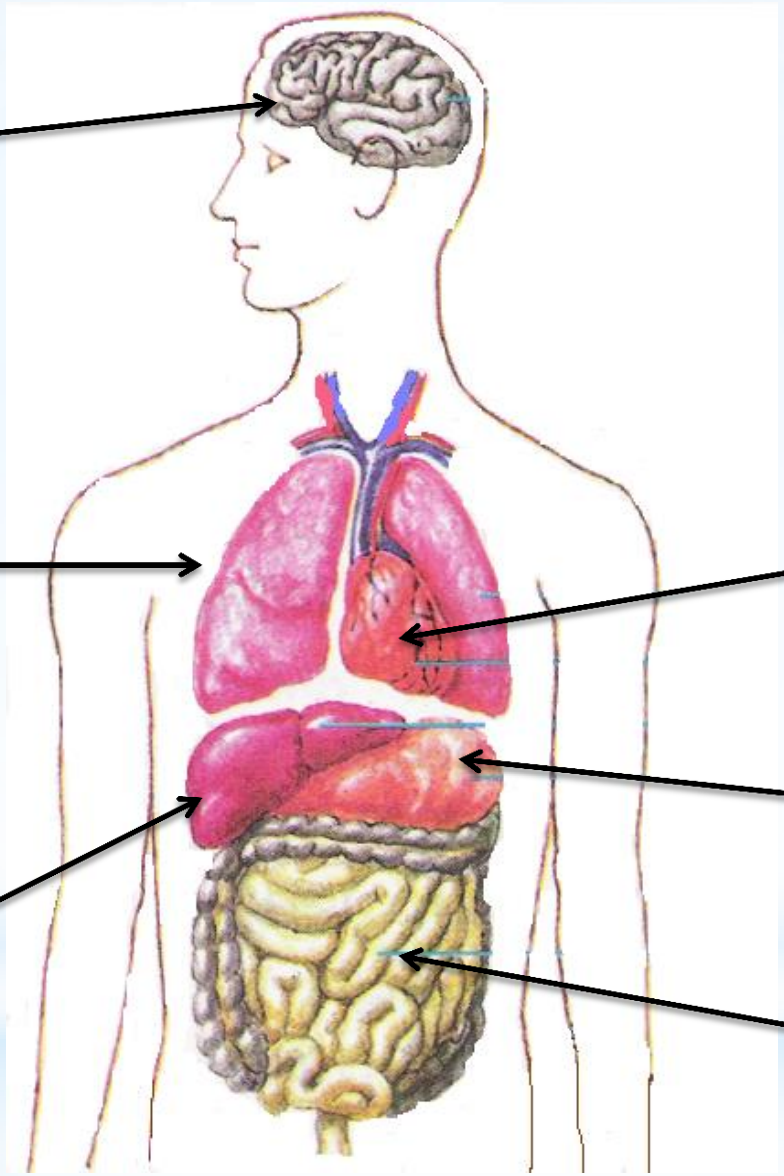


Основные части тела

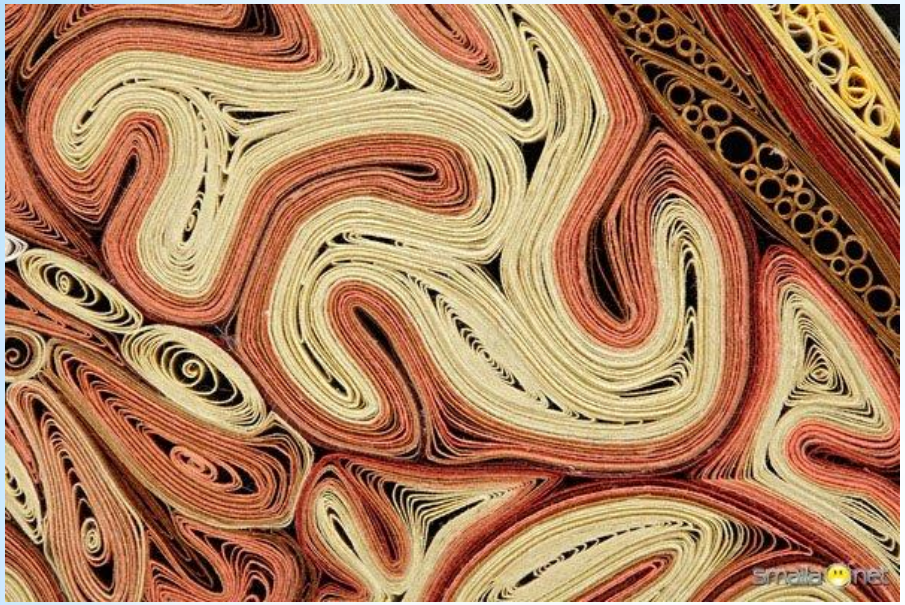
КАКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ОБЛАДАЕТ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО?

ОНО ГИБКОЕ, ПОДВИЖНОЕ.
ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН УПРАВЛЯТЬ ИМ.

Организм человека состоит из органов. Туловище является хранилищем для внутренних органов человека.

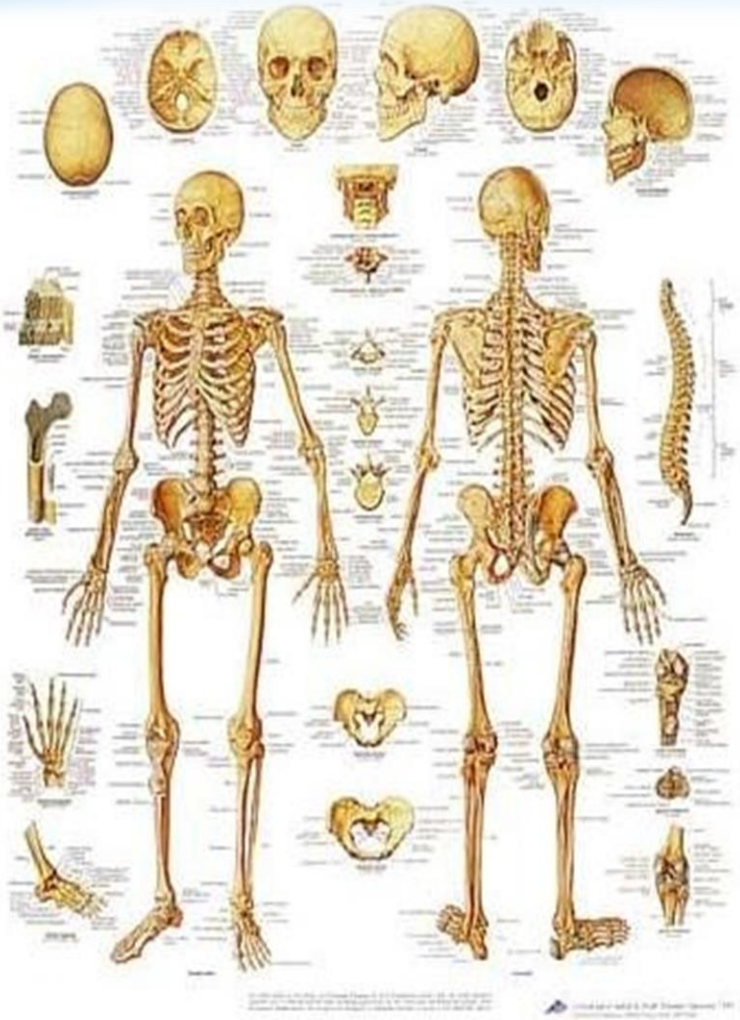


Основные внутренние органы

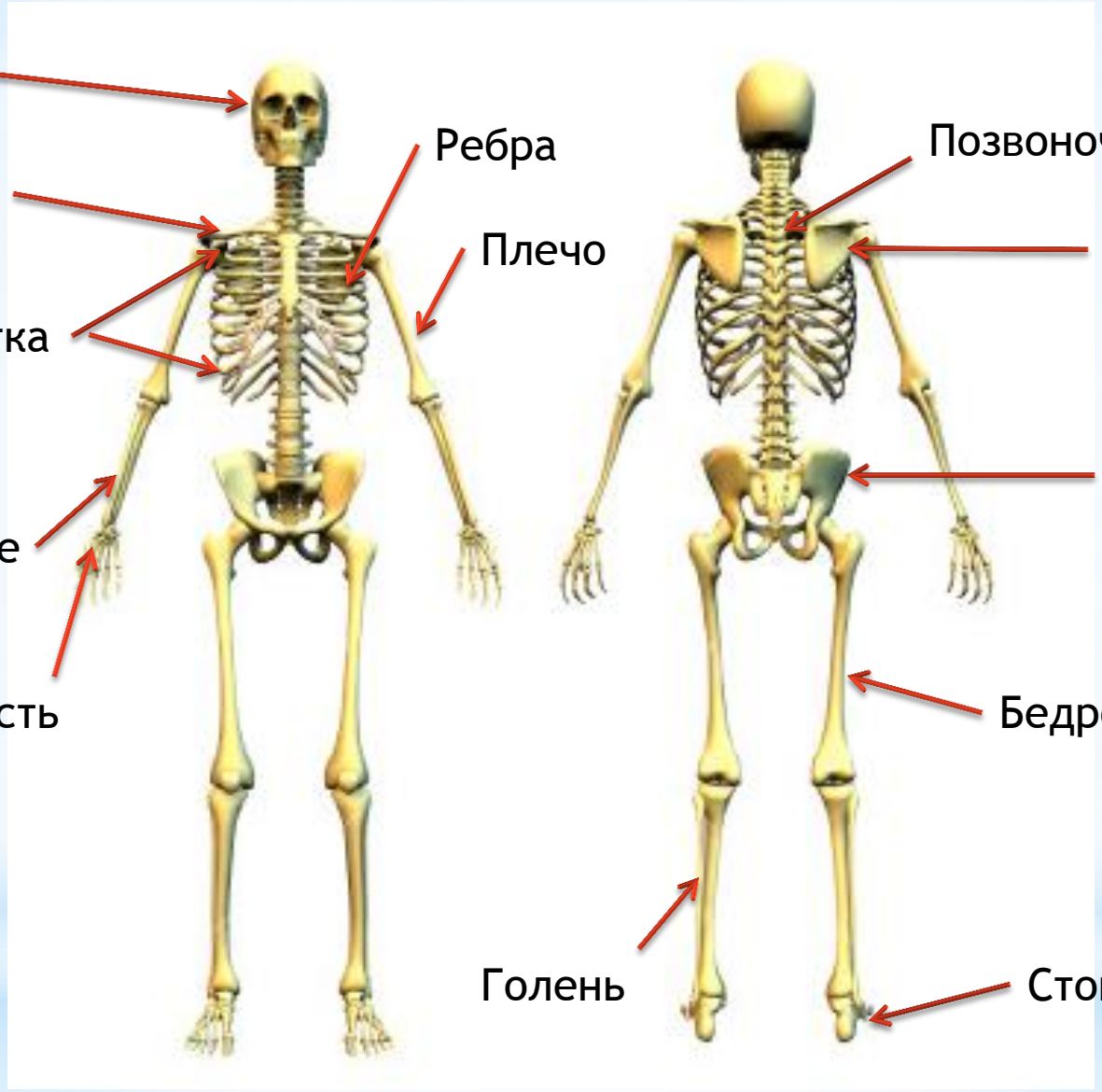


Что же такое внутренние органы?

Органы - это нежные части тела человека, которые находятся внутри и защищены костями, кожей.
Все органы действуют согласованно, слаженно.
Каждый орган имеет своё строение и выполняет свою работу.



Скелет - совокупность твёрдых образований, составляющих опору, остов тела человека. Скелет состоит более чем из двухсот костей.



Скелет человека

Скелет является опорно-двигательной системой человека.
Защитой для внутренних органов
Строение скелета и костей, из которых он состоит, позволяет человеку не только быстро, разнообразно и плавно двигаться, но и выдерживать значительные физические нагрузки.

Знаем мы все части тела
Руки, ноги, голова.
На руке у нас пять пальцев,
Знаем мы их имена.
***

А на голове два глаза,
Уха два, есть нос и рот,
Щеки, лобик, подбородок,
Шея, плечи, грудь, живот.
***

И коленки у нас гнутся,
Можем сесть и можем встать,
Если руки вверх поднимем,
Можем ими помахать.
***

Голову наклоним влево,
Можем вправо наклонить,
Шея станет тяжелее,
Голову вниз опустить.
***

Плечики поочередно,
Можем вверх мы поднимать.
Ну, а спину мы свободно
Можем дружно наклонять.

Очень важно, чтобы наше тело было всегда здоровым. В этом нам помогают физические упражнения. Предлагаю вам встать возле своих парт и выполнить разминку.