

**Чекаю вас на ОНЛАЙН - урок, який пройде о 13.05 за
допомогою - Google Meet**

Посилання на відеодзвінок: <https://meet.google.com/jkd-sskp-jmc>

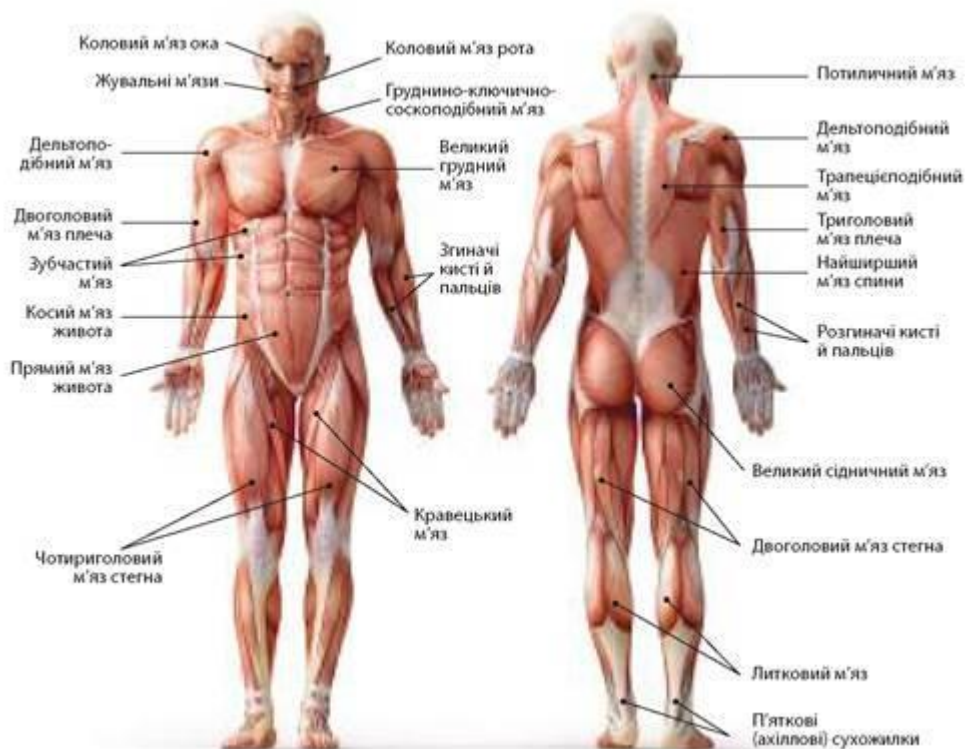
Тема: Основні групи скелетних м'язів.

ПРАЦЮЄМО РАЗОМ.

Презентація нам допоможе в роботі....

Відкриваємо зошит, число, тема...

До



опорно-рухової системи людини належить не лише скелет людини, але й м'язи, які мають властивість збуджуватися і скорочуватися і в результаті виконують основну функцію – рухову. В результаті скорочення скелетних м'язів ми можемо виконувати найрізноманітніші рухи.

Під час рухової активності частіше скорочуються м'язи діафрагми (внаслідок підвищення частоти дихання), а також м'язи передньої стінки живота, що покращує перистальтику кишечника, підвищується стійкість організму до дії

стресів, високих та низьких температур, радіації, хвороботворних мікроорганізмів, тощо.

Працюємо з таблицею. (зошит)

Основні групи м'язів.

Частини тіла	Назва м'яза	Функції м'язів
1. Голова	жувальні м'язи; мімічні м'язи; м'язи шиї; грудинно-ключично сосковидний м'яз.	піднімають і рухають нижню щелепу; міміка людини; рух голови і шиї.
2. Тулуб	<u>м'язи грудної клітки:</u> а) міжреберні; б) діафрагма; в) великий грудний м'яз; <u>м'язи живота</u> а) прямий; б) косий.	дихальні рухи; рухи верхніх кінцівок; згинання тулуба вперед; нахили хребта в сторони; дихальні рухи; захист внутрішніх органів;

	<u>м'язи спини:</u> а) трапецієвидний; б) найширший; в) глибокі м'язи.	рухи хребта назад і в боки, утримання тіла у вертикальному положенні.
3.Верхні кінцівки	а) дельтовидний ; б)біцепс (двоголовий); в)тріцепс (триголовий); м'язи передпліччя; спереду руки; ззаду передпліччя;	рух руки у плечовому суглобі; згинач руки; розгинач руки; згинач руки в кисті; розгинач кисті і пальців.
4.Нижні кінцівки	а)кравецький м'яз; б) чотириголовий; в) двоголовий; г) сідничний; д) клубовий; е) литковий; є)передній великогомілковий.	колові рухи стегна; розгинач коліна; згинач стегна; вертикальне положення тіла; згинає стопу; розгинає стопу.

ВИВЧИТИ ОСНОВНІ ГРУПИ М'ЯЗІВ.

Проект «Рухова активність - основа фізичного здоров'я»