



Як ти ростеш і змінюєшся.
Скелет і м'язи, їх значення

*Якби скелета і м'язів людина
не мала, то як у казці,
морською медузою стала.*

Протягом життя людина росте, розвивається і змінюється.

Зріст - один з основних показників фізичного розвитку людини. Тобто розвиток без росту не відбувається.

Розгляньте малюнок. Які зміни відбулися з хлопчиком?



За віком дітей початкової школи поділяють:

- 1) від 1 до 3 років - ранній вік;
- 2) від 3 до 6 років - дошкільнята;
- 3) від 6 до 11 років - молодший шкільний вік

Коли будівельники споруджують високу будівлю, вони насамперед зводять **каркас** – величезну клітку із сталевих форм? А потім уже закріплюють на цьому каркасі бетонні плити-стіни, стелю, підлогу. На міцному сталевому каркасі тримається вся будівля.

Такий же міцний каркас є у нашому тілі - каркас із кісток. Ці кістки настільки міцні, що витримують у 2 рази більші стискування, ніж граніт, і в 4 рази сильніші розтягування, ніж бетон.

Скелет дорослої людини складається з 213 кісток, з'єднаних еластичними хрящами – суглобами. На суглобах, мов на шарнірах, руки і ноги, пальці і корпус легко повертаються праворуч та ліворуч, нагинаються вперед і назад. У деяких людей кісток буває й більше — за рахунок додаткових хребців.

Цікаво, що скелет немовляти містить аж 300 кісток. Деякі з них потім зростаються між собою. Так у скелеті дорослої людини зі зрослих кісток утворені череп і таз.

Стегнова кістка ноги вважається найдовшою — близько чверті зросту дорослої людини. А найменша кістка завбільшки з рисове зернятко розташована глибоко у вусі. Називається вона стременною, її основне призначення — передавати звуки від зовнішнього і середнього вуха до внутрішнього.

Хочете знати, скільки кісток містить одна ступня дорослої людини? У кожній ступні 26 кісток — стільки ж, скільки і в кисті руки.

На перший погляд, кістки, як і зуби, не схожі на живу тканину. Але насправді, кістки складаються з таких самих живих клітин, як і все тіло. **Ці клітини теж живляться, дихають, розмножуються.**

Скелет - опора тіла людини. У ньому розрізняють три частини: **кістки черепа, тулуба, кінцівок**, тобто рук і ніг.



Скелет **тулуба** утворюють хребет, ребра і грудина. Хребет складається з окремих кісток – хребців. Хребці мають отвори, а разом вони утворюють канал, у якому знаходиться спинний мозок.

Грудина складається з 12 пар ребер.

Сім пар цих ребер прикріплені одним кінцем до хребта, а другим - до вузької кістки грудини. Всередині цієї надійної огорожі спокійно дихають легені і пульсує серце.

Скелет являє собою гнучку конструкцію для пересування. Ось такий вигляд мала б людина, якби не було б скелета. Без скелета тіло було б усього лише безформною м'якою масою.

Череп захищає головний мозок, хребет – спинний мозок, **грудна клітка – серце, легені, печінку.**

У дітей кістки ще дуже гнучкі. Тому вони легко викривляються.

Щоб не виникало викривлення хребта і порушення дихання, слідкуй за своєю поставою. Для цього завжди ходи, сиди чи стій прямо, не сутулься.

Не підіймай непосильну ношу. Речі, які ти носиш, намагайся розподілити рівномірно в обидві руки. Легше попередити порушення постави, ніж потім його виправляти.

Практична робота

Перевір свою поставу!

Для перевірки власної постави необхідно стати біля вертикальної площини, торкаючись її одночасно потилицею, лопатками, плечима, сідницями, литками та п'ятками. Якщо таке положення тіла є звичним для вас, то постава у вас правильна, якщо ні, то треба виконувати фізичні вправи.