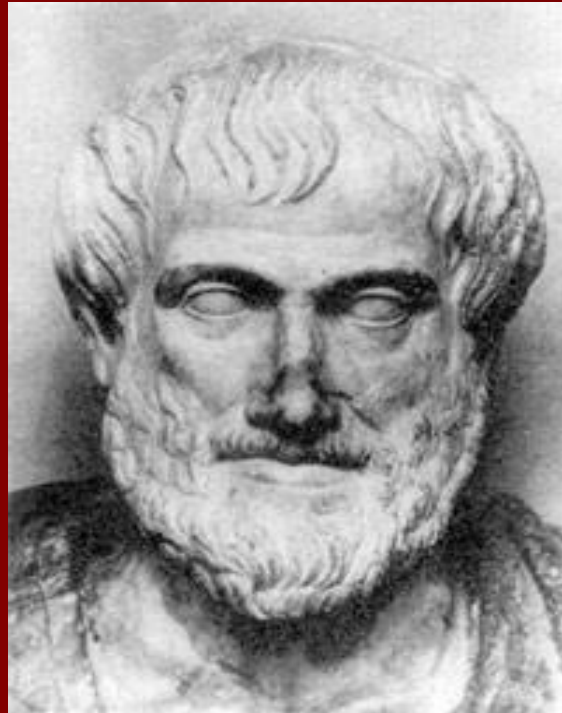


Физическая деятельность

- Физическая деятельность – одно из обязательных условий гармонического развития человека.

Аристотель



Один из первых отметил положительное влияние движений на организм. Говорил: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Александр Николаевич Радищев



Русский мыслитель, писатель.
Глубоко верил, что физическим
воспитанием можно «укрепить тело,
а с ним и дух».

Лев Николаевич Толстой



Любил косить, копать, пилить, увлекался ездой на велосипеде. Он писал: «При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда сущее горе. Не походи я, не поработай я ногами и руками в течение хоть одного дня, вечером я уже никуда не гоюсь: ни читать, ни писать, ни даже внимательно слушать других, голова кружится, а в глазах звёзды какие-то, и ночь проводится без сна».

Максим Горький



Увлекался греблей, плаванием, игрой в городки, зимой ходил на лыжах и катался на коньках.

Иван Петрович Павлов



Русский физиолог. Академик Петербургской АН;
академик РАН с 1917. До глубокой старости
занимался спортом и любил физический труд.

Александр Васильевич Суворов



Русский полководец. Ввёл, и сам
делал военную гимнастику, требовал
тренировки и закаливания войск.

Михаил Васильевич Ломоносов



Первым поднял голос в защиту здоровья русского народа. Он сам отличался большой физической силой и атлетическим телосложением. Считал необходимым «стараться всячески быть в движении тела».