

Моя спортивная семья

Моя семья очень любит спорт и ведет активный образ жизни. Любовь к спорту передалась нам по наследству от старшего поколения: еще мой прадед был мастером спорта по лыжным гонкам и занимал первые места по легкой атлетике. А моя бабушка занималась художественной гимнастикой и получила юношеский разряд.

Все мы очень любим физкультуру, ту, которая нравится каждому из нас.

Мой папа с детства занимался разными видами борьбы, ему это очень помогло. Когда он служил в армии, то проходил воинскую службу в воздушно-десантных войсках, очень важных и нужных. Его физическая подготовка сыграла в этом большую роль, ведь в десантники принимают самых сильных.

Папа много раз прыгал с парашютом. Он и по сей день ходит в спортзал и занимается на силовых тренажерах.

Моя мама раньше занималась художественной гимнастикой и до сих пор ходит в «Атлет», занимается фитнесом и строго следит за питанием.

Я люблю командные виды спорта, занимаюсь футболом. Я состою в футбольной команде нашего города «Фосфорит». Мы ездим на соревнования, это очень здорово, особенно, когда выигрываешь.

Со своей командой я объездил много городов Ленинградской области и нашел много новых друзей.

С одноклассниками мы любим играть в волейбол, стараемся на переменах между уроками сбегать в школьный спортзал и поиграть.

Каждое утро я начинаю с зарядки, подтягиваюсь на турнике, отжимаюсь, а летом еще и бегаю круги вокруг дома.

Летом мы с мамой и папой подолгу кутаемся на велосипедах по окрестностям нашего города ,с собой берем ракетки, чтобы поиграть в бадминтон где-нибудь на берегу реки, вдали от городской суеты.

Осенью мы ходим за грибами и ягодами в лес , очень полезно дышать лесным хвойным воздухом . Ягоды, собранные в нашем лесу, помогают нам лечить простуду в течение всего зимнего периода.

Зимой мы любим кататься на лыжах в нашем парке « Романовка». Когда на улице солнце и мороз ,а ты катишься с горки на лыжах ,легкий снежок падает в лицо-это очень здорово и весело. А еще можно на ватрушке скатиться с большой горки в сугроб мягкого снега и получить массу положительных эмоций.

Спорт-это жизнь ,и хоть современный ритм жизни оставляет мало времени на спортивные мероприятия ,мы все равно стараемся уделять ему должное внимание. Ведь недаром говорят : «В здоровом теле-здоровый дух».