Рассказ на тему

«Моя семья выбирает здоровье»

Автор Любимцева Лилия 10 лет

Педагог дополнительного образования

Любимцева Татьяна Николаевна

Моя семья выбирает здоровье

 Моя семья выбирает здоровый образ жизни. Я и мой брат любим заниматься спортом. Я очень люблю заниматься танцами, ведь они помогают укрепить иммунитет, развивают пластику, поднимают настроение. Также я люблю кататься на велосипеде, на роликах и на коньках. Мой брат занимается разными видами спорта: футболом, теннисом, хоккеем и баскетболом. Мама и папа спортом не занимаются, но мама очень любит плавать летом. Мы с мамой и братом ходим плавать на речку, где не только плаваем, но и учимся разным гимнастическим упражнениям. Еще летом мы любим всей семьей ходить в поход. Там мы плаваем, ловим рыбу, играем в различные игры. Зимой мы любим играть в снежки, лепить снеговика и кататься на лыжах.

 Здоровый образ жизни это не только спорт, но и еще правильное питание. Мы едим фрукты, овощи, зелень, рыбу, а также пьем коровье молоко. Моя мама всегда старается приготовить вкусную и полезную пищу. Также здоровый сон и зарядка по утрам тоже способствует здоровому образу жизни.

 Я считаю, что моя семья дружная, веселая и здоровая. Мы – за здоровый образ жизни!