

Рассказ на тему
«Моя семья выбирает здоровье»
Автор Сивицкая Анна,
ученица 4Б класса
МБОУ «Гимназия №11»
города Выборга
учитель физической культуры
Симонова Елена Евгеньевна

МОЯ СЕМЬЯ ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВЬЕ

Моя семья не занимается спортом, но мы часто путешествуем на машине и бываем в разных интересных местах.

Каждый год мы ездим в верёвочный парк. Сначала мы проходим инструктаж, затем мы идём на зелёную полосу - самую лёгкую. Некоторые думают, что это очень легко, но это не так. Когда ты находишься в нескольких метрах над землёй и прыгаешь с дощечки на дощечку, становится страшно. Там есть полосы препятствий, где надо ползти на руках. А, когда ты летишь на зип-лайне, у тебя захватывает дух, и ты думаешь только о том, чтобы успеть зацепиться за ручку, чтобы вылезти наверх. А если не успеешь, то полетишь обратно и ударишься спиной. После верёвочного парка очень много эмоций, которые долго не забываются.

Зимой мы ездим по красивым местам России и Финляндии. Мы наслаждаемся красотой природы. Когда ты видишь заснеженные ели и другие деревья, создаётся впечатление, будто ты находишься в сказке. Снег хрустит под ногами и блестит на солнце. Также мы катаемся на лыжах, коньках, ватрушках и веселимся. Потом, когда едем домой, мы с радостью вспоминаем, как мы проводили время.

Мы бываем и в аквапарках, но не только в них плаваем и катаемся на горках, а ещё ходим в бани и сауны, после этого мы прыгаем в купель с холодной водой. Поэтому мы редко болеем.

Мы с мамой зимой берём лыжи и катаемся по Батарейной горе. Мы считаем, что это очень полезно для здоровья. А сколько радости и удовольствия я получаю, когда катаюсь с друзьями на катке!

Как я уже говорила, моя семья не очень спортивная, но мы пытаемся придерживаться здорового образа жизни. Я считаю, мы очень дружная и здоровая семья. Так что моя семья выбирает здоровье!

