**Моя семья выбирает спорт.**

Семья – самое ценное, что есть у каждого человека. Когда появляются сложные вопросы, мы просим помочь наших родных и близких людей. В счастливой семье всегда царит любовь, взаимопонимание и забота друг о друге. Семью необходимо беречь и хранить, создавать в ней уют и благополучие.

Моя семья выбирает спорт. Занятия спортом вот уже много лет являются неотъемлемой частью жизни моей семьи. Это, я считаю, определенное движение вперёд, которое заряжает энергией, делает тело здоровым, а организм сильным и выносливым. Для моей семьи, спорт – это физическая закалка, выносливость, отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе и в своих силах. Это делает мою семью счастливой.

Меня зовут Сильницкая Полина, мне 15 лет. Я родилась и живу в Ленинградской области в городе Лодейное Поле, учусь в 10 классе.

В моей жизни много интересного и увлекательного, что помогает становиться мне лучше, стремиться к самоусовершенствованию.

Для каждого человека самое главное в жизни-это здоровье. В последнее время, я стала замечать, что многие подростки стали большое количество времени проводить у экрана компьютера или телевизора, они становятся менее подвижными. Но при этом они заявляют, что хотят быть здоровыми. Что они делают для этого? Принимают витамины, стараются есть полезную пищу... Этого недостаточно. Главное-заниматься спортом! Это самый известный и надежный способ укрепления здоровья. Он сочетает волю и усилие человека над собой. Я поняла это благодаря моим замечательным родителям. Они привили это особое понимание любви к спорту, так как сами являются для меня примером.

У меня дружная семья. Мы ведём активную, доставляющую радость жизнь: это ежедневные совместные утренние пробежки, катание на велосипедах по окрестностям родного края, ходьба на лыжах по просторам Озерка.

Мои родители целеустремленные и выносливые люди, воспитали во мне настойчивый характер, потому я стремлюсь достичь значительных высот в спорте.

В нашей семье существует много разных традиций. Одна из них – занятия спортом всей семьёй.

Мой папа, его зовут Дмитрий. С детства он занимается лыжами, в настоящее время увлекся тайским боксом. Папа приучил меня к утренней зарядке, веселым подвижным играм. Сначала мне это занятие было не по душе. С возрастом зарядка стала привычной, ко мне охотно присоединяется мама.

Моя мама, ее зовут Анна, занимается волейболом, посещает тренажёрный зал. Я всегда помню ее слова, что необходимо идти к цели, совершенствоваться, трудиться, побеждать свои страхи, сомнения и боль.

В спорт меня привёл папа. С семи лет я посещаю спортивную школу. Первые два года мне дались очень тяжело, но меня поддерживали и мотивировали родители. Я поняла, что спорт помогает быть сильной. Конечно, после тренировок я устаю, но это приятная усталость, ее хочется чувствовать вновь и вновь, она говорит мне о моем трудолюбии.

Мои родители всегда рядом. За 9 лет не пропустили ещё ни одних соревнований. Они верят в меня.

У меня замечательный тренер-Николаев Сергей Олегович, который всегда поможет, укажет нужное направление, корректирует технику и по достоинству оценит мои результаты. Мне нравиться дух соперничества на соревнованиях. Благодаря ему, я чувствую яркий огонь внутри себя, это делает меня быстрее.

Часто бываю не только на спортивных соревнованиях, но и на сборах. Незабываемые дни провела в Кисловодске Ставропольского края, где тренер готовит меня и других ребят к лыжному сезону. Интервальные тренировки, бег с палками и многое другое требует выносливости и терпения. Спортивные сборы сплачиваю коллектив, общение продолжается вне спорта. Я уверена, что спорт-дружба, великая сила, способная сплотить людей.

Конечно же, с наибольшим увлечением я наблюдаю за другими лыжниками. Я понимаю, что сильнейшие выигрывают в справедливой борьбе, что превыше всего честь, благородство, духовная красота. Соревнования позволяю себя увидеть с лучшей стороны.

Каждая моя победа-это победа моих родителей, ибо они воспитали во мне талант, огромное трудолюбие, в трудные минуты они рядом со мной

Спортом должны заниматься все. Я считаю, что не нужно ставить пред собой огромную цель. Необходимо поставить более скромную задачу: укрепить своё здоровье. Спорт важен в жизни человека. Он даёт нам силу, здоровую и долгую жизнь.