

ОГБОУ "Школа-интернат №26"

Сочинение

на тему:

"Спорт без границ!"

Выполнила:

ученица 2 "А" класса

Матасова В.А.

Рязань

2018 г.

Здоровье - это самое ценное, что есть у человека, его нужно беречь и укреплять. Спорт очень важен в нашей жизни. Он делает людей сильными и выносливыми. Ограниченные возможности здоровья не причина отказаться от занятий спортом. Я с удовольствием играю в разные подвижные игры.

Зимой я люблю кататься на коньках. В выходные дни мы с моей семьёй ходим на каток в поле. Летом - это вязкое болото, а зимой оно замерзает и превращается в ровный, скользкий, чудесный каток. И катаясь по нему, мне кажется, что сотни глаз лягушек

любуются моими катаниями. А ещё я люблю смотреть фигурное катание по телевизору. У меня есть мечта научиться кататься на коньках, как нашими спортсменками Загитова и Медведева.

Летом мне нравится играть с мальчиками в футбол. Меня часто ставят на ворота, и я не пропускаю почти ни одного мяча. Наша команда много раз побеждала. Это было приятно. Моему папе тоже очень нравится футбол. Однажды он сказал мне, что гордится мной и моими победами. В этот день я была очень

счастлива.

А ещё мы с нашим классом ходим в бассейн. Плавание - это увлекательный вид спорта. Я с большим удовольствием ныряю и прыгаю со стойки. Я хожу в бассейн, чтобы быть в хорошей физической форме и не болеть простудными заболеваниями. Плавание полезно для укрепления здоровья, тренировки мышц, и поднятия иммунитета. Заниматься этим видом спорта могут все: и маленькие дети, и пенсионеры.

Мне также нравится ходить на урок физкультуры.

Там мы играем в мяг, прыгаем че-
рез скакалку, а ещё я научилась кувур-
каться и крутить обруч.

Уроки физкультуры, катание на
коньках, плавание, прогулка на свежем
воздухе дарит мне отличное наст-
роение, бодрость во всём теле. У меня
появилось больше друзей.

Благодаря этим занятиям я
стала активной и выносливой.