**Сочинение на тему: «Моя семья и спорт»**

**Работу выполнила ученица 6 «Б»**

**Ефимова Валерия**

**Спорт – символ здоровья!**

Земля наша русская испокон веков славилась людьми здоровыми, крепкими и выносливыми. Народ всегда ценил физическую силу. Сила была всегда одним из основных признаков воинской доблести. Исход рукопашных боев решали не только храбрость, но и мужество воина, его физическая подготовленность.

В результате научно-технического прогресса люди упростили свою жизнь, мало напрягаясь физически. Мы стали меньше двигаться, из-за этого, многие стали страдать различными серьезными заболеваниями, которые связаны с нарушением опорно-двигательного аппарата, кровообращения, сердечно-сосудистых заболеваний и т.д.

Их сложившегося положения есть только единственный выход. Нам следует начать серьезно относиться к своему здоровью, не пренебрегая спортом. В здоровом теле – здоровый дух!

Значение спорта в жизни человека сложно переоценить. Спорт улучшает здоровье, поддерживает людей в хорошей физической форме, передает людям энергию и положительный заряд эмоций. Благодаря спортивным занятиям, люди становятся более активными и жизнерадостными. Спорт имеет удивительные и необычные свойства. Он может знакомить и объединять людей, укрепляет наше здоровье и положительно влияет на умственные способности человека, развивает такие полезные навыки, как скорость, хорошая реакция, выносливость и терпение. Благодаря спорту, люди становятся более выносливыми и устойчивыми ко всем негативным факторам внешней среды.

Совершенно неважно, каким видом спорта заниматься. Это может быть плавание, футбол и баскетбол, и даже простая езда на велосипеде очень положительно сказывается на здоровье людей. Также для здоровья не имеет никакого значения, будем мы заниматься спортом профессионально или просто лично для себя. Главное, что с помощью спорта мы можем организовать себе здоровый и приятный отдых.

Даже, обычные, казалось бы, на первый взгляд, повседневные обязанности и увлечения, такие как выгуливание собак, собирание грибов, катание на роликах и даже купание в море и на речке – все это закаляет наш организм.

Мне нравится все время находиться в движении. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой. До переезда в Рощинский я занималась гимнастикой. В Рощинском посещаю занятия по плаванию, имею второй юношеский разряд по этому виду спорта.

В свободное время играю в бадминтон, волейбол, катаюсь на роликах и велосипеде, в зимнее время на коньках и лыжах.

Папа, Ефимов Николай Владимирович, хорошо ходит на лыжах, отлично плавает и бегает. Он имеет первый разряд по лыжному виду спорта. Ежедневно по утрам в любую погоду он бегает на длительные расстояния. Папа находится в хорошей физической форме, не имеет вредных привычек.

Спасательной силой в нашем мире является спорт – над ним по-прежнему реет флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне победа.

Остались считанные дни до открытия зимней Олимпиады, которую я жду с огромным нетерпением. На территории России Олимпийские игры пройдут во второй раз (до этого в Москве в 1980 году прошли двадцать вторые летние Олимпийские игры).

Перед российскими спортсменами в Сочи стоит сложная задача: продемонстрировать свой спортивный максимум, волю к победе и настоящий олимпийский характер. Путь любого спортсмена на Олимпийские игры нелегкий – годы тренировок, взлеты и падения, победы и поражения, травмы и месяцы восстановления, физические и моральные тяготы – все это для того, чтобы, в конце концов, достойно выступить и порадовать нас.

Защищать честь нашей страны на Олимпиаде – несомненно, самый ответственный этап спортивной карьеры любого спортсмена.

Олимпиада 2014 года проходит на родной земле – это ответственность вдвойне. Ведь за наших спортсменов, выступающих в Сочи, будет болеть вся страна, миллионы болельщиков. Олимпийскую команду России нельзя разделить на спортсменов, тренеров и болельщиков. В этой ситуации мы составляем одно целое. Мы – одна команда!

Впервые в истории Олимпийского движения талисман зимних Олимпийских игр выбирала вся страна. Это Белый медведь, Заяц и Леопард, катающиеся на коньках, а у спортсменов-паралимпийцев – Лучик и Снежинка.

Я желаю нашим олимпийским спортсменам на Играх в Сочи побед! Ведь победа наших олимпийских спортсменов на играх в Сочи покажет всему миру, что Россия по праву может гордиться не только высоким уровнем проведения Игр, но своими спортсменами и болельщиками, поднимет престиж нашей страны!