**Физическая активность –**

**основа здорового образа жизни моей семьи.**

Сократ сказал, что «здоровье – не все, но без здоровья – ничто». А я бы добавила: «Не будет ни богатства, ни счастья, тем более здоровья, если в семье не любят спорт». Все люди хотят прожить свою жизнь без болезней, многие принимают витамины, стараются есть полезную пищу, либо садятся на диету. Но, к сожалению, лишь немногие занимаются спортом всей семьей. А ведь это так здорово!

Моя семья любит активный здоровый образ жизни. Родители передали свою любовь к спорту мне и моей младшей сестре. У каждого из нас есть свой любимый вид спорта. Мой папа любит бокс, гантели, турник, он кандидат в мастера спорта по боксу, недавно получил золотой значок ГТО. Мама занимается фитнесом. Работает инструктором по степ-аэробике. Я занимаюсь у мамы в группе, являюсь членом школьной команды по баскетболу, волейболу, гандболу. Сестра Юля занимается в танцевальном коллективе «Радуга», увлекается катанием на роликах и велосипеде. Наши родители создали все условия для того, чтобы мы активно развивались и занимались спортом. У нас дома много спортивного инвентаря, который не просто лежит, а постоянно используется в нашей семье.

Традиционно мы семьей смотрим по телевизору трансляции спортивных соревнований. Недавно прошла Зимняя Олимпиада в Пхёнчхане. Очень болели за наших!

Мы любим кататься на велосипедах, роликах, ходить в походы, играть в волейбол, баскетбол, проводить много времени на свежем воздухе. Вот такая у меня спортивная семья!