**Здоровый образ жизни снова в моде!**

Здоровый образ жизни снова в моде. И это не может не радовать. Все больше людей отдает свой выбор в пользу здоровья, занимается спортом. Наша семья не исключение. Хотелось бы рассказать об увлечении, которое очень пришлось по душе в нашей семье – это катание на коньках.

Нет лучшего отдыха зимой, чем активный отдых. Это не только оздоравливает и закаляет организм, но и приносит много положительных эмоций и впечатлений. Как говорится в поговорке: в здоровом теле – здоровый дух.

Катание на коньках я освоила уже в 3 года, и мне так понравилось это занятие, что я всегда с нетерпение жду выходных.

Зимой мы не сидим дома в четырех стенах, нам не нужно придумывать, чем нам заняться в выходной. Мы просто берем коньки и всей семьей едем на каток.

После учебной недели необходимо отвлечься. Мы находим время, чтобы съездить на каток, ведь катание на коньках отлично помогает с этим справляться. Семейный отдых возвращает бодрость духа, поднимает настроение. И на всё смотришь с оптимизмом.

Наша семья отдала предпочтение катанию на коньках, потому, что мы не любим сидеть на месте. Ведь движение - это жизнь!

Еще мне нравиться танцевать, а это тоже своего рода танец, но на льду. Я, конечно, не умею кататься как профессиональные фигуристы. Не выделываю тройные тулупы и иные финты. Но то, что я уверенно держусь на льду и могу пролететь на скорости пару кругов мне и этого уже достаточно.

Мы очень рады, что у нашей семьи есть возможность проводить время вместе за этим активным занятием как катание на коньках. Оно сближает нас, добавляет радостных красок в нашу жизнь. Мы действительно дружная семья. Ведь ничто лучше не сплачивает как общее дело! У нас это катание на коньках.

**Румынина Софья,**

**4 «А» МБОУГ №5,**

**Краснодарский край, г. Апшеронск**