**Футбольная семья.**

Польза здорового образа жизни общественна и вот уже долгие годы не подлежит сомнениям. Спорт помогает человеку быть в хорошей физической форме, а кроме того он воспитывает характер и силу воли. Но в наше время спорт-это не только способ улучшить свои физические качества, но и с пользой проведённое время. Так и наша семья любит тратит все свободное время на определенный вид спорта- футбол, так как обожает игры с мячом. МЫ всегда отдаём предпочтение активным развлечениям, всегда играем в разнообразные подвижные игры, и получаем от этого невероятное удовольствие. Футбол- это очень интересная игра, полная азарта. Сегодня футбол - самый распространённый вид спорта в мире.

Неотъемлемой частью нашей жизни футбол стал тогда, когда я пошёл в спортивную школу Олимп. Тренировки проходили ежедневной и так активно, что мои родители уже не хотели просто ожидать меня сидя на скамье..Они просили мяч и играли в сторонке, чтобы не мешать нашей тренировке. Со временем подросла младшая сестрёнка, но и она не осталась в стороне. Её также тянуло на футбольные тренировки, как и меня, сестра просто влюбилась в футбол. Тогда наш тренер Гвоздёв А.Н. взял в школу Олимп и её. Вот так вся наша семья стала футбольной. Но все-таки главным спортсменом в семье называют меня, так как я не представляю ни минутки без футбола. Коллективные занятия спортом не только укрепляют организм, но и способствуют улучшению взаимоотношений в нашей семье. Дома мы также активно тренируемся с мячом, но уже все вместе. Домашние занятия проходят либо во дворе частного дома, либо на уличной поляне, в общем место найти можно, было бы желание, а оно есть всегда.

Занятия футболом в нашей семье - это верные шаги к здоровому образу жизни. Мы хорошо закалённые люди, ведь мяч гоняем на свежем воздухе и не зависимо от погоды. Тем более если это тренировка проходит на футбольном поле и с тренером, то хоть дождь, хоть снег нам не помеха. Футбол даёт нашей семье заряд бодрости и оптимизма, укрепляет иммунитет и тем самым ограждает нас от различных заболеваний. Также футбол развивает скорость, сообразительность, точность реакции и выносливость, умение работать в команде, ответственность, целеустремлённость и коммуникабельность.

Однако польза физической культуры не ограничивается лишь оздоровительными функциями. Спорт- это ещё и отличное настроение, высокий жизненный тонус и необычайный душевный подъём, и это прекрасная основа для стремления к успеху.