

На лыжах буду я кататься,
Чтоб здоровой оставаться!

Я люблю заниматься спортом. Особенно мне нравятся зимние их виды. Ведь морозная русская зима – замечательное время для укрепления здоровья.

Лыжи – очень нужный и полезный вид спорта. Лыжный спорт обеспечивает бодрость и жизнерадостность, восстанавливает хороший сон и аппетит.

Особенно я люблю кататься с горы. Прохладный ветер, легкий морозец, движение на воздухе – хорошая закалка. Я стала реже болеть простудными заболеваниями. Летишь с горы, а мимо пролетают елочки, кусты, снежные холмы, ветер свистит в ушах. Дух захватывает от красоты увиденного и быстроты движения. Лыжи развивают у меня ловкость, сноровку, координацию и мои мышцы. Я научилась делать длинные скользящие шаги и повороты. Я этому очень рада. Иногда я катаюсь вместе со своими друзьями. Мы играем в догонялки, играем в снежки, соревнуемся в беге. Время быстро, весело и с пользой пробегает. Это так здорово!

Хорошо, что у нас бывает зимушка – зима, белый пушистый снег. А значит, возможно катание на лыжах.

Матюшова Ульяна, 5 класс