СПОРТ В МОЕЙ СЕМЬЕ

Просыпаемся мы рано. Папа в 5:00 идёт бегать с собакой, или в тренажёрный зал. Я участвую в спорте тем, что хожу на дополнительную секцию по Спортивным играм. Вместе с папой мы практически ежедневно ходим в поле и играем в волейбол и футбол. На даче мы играем, к сожалению, только в футбол

Так же на стене у нас напоминания о соблюдении здорового образа жизни. На одной из них указано сколько калорий в определённом продукте. Ещё дома у нас есть турник. Папа часто подтягивается на нём. Мы смотрим программы для здоровья.

У старшего брата есть золотой значок ГТО (готов к труду и обороне). Раньше мы с ним ходили в бассейн. Мама же в молодости занималась разными видами спорта. Такие как плавание, танцы, теннис, бадминтон и другими.