

Спорт – денсаулық кепілі, салауатты өмір салты.

Спорттың адам өмірінде алатын орны зор екендігін бала да үлкен де бәріміз білеміз. Спортпен айналысқан адамның денсаулығы мықты, өзі шыдамды болады. Біздің ата - бабаларымыз “тәні саудың – жаны сау” деп бекер айтпаған. Салауатты өмір салтын қалыптастыруға да спорттың маңызы зор. Спорттың күнделікті қолданыстағы мынадай түрлерін атай аламыз: коньки, шаңғы тебу, қол күрестіру, футбол, волейбол, баскетбол, бокс, еркін күрес, жеңіл атлетика, ауыр атлетика, дзюдо, велоспорт, жүзу, т. б. Егер адам осы түрлерінің бірімен айналысса, өмірде маңызды жетістіктерге жетеді.

Біз жанұямызбен салауатты өмір салтын ұстанамыз. Әкем таңертең ерте тұрып 6 жасар бауырым Айсұлтан екеумізді алып саябаққа жүгіруге шығамыз, әр түрлі жаттығулар жасаймыз. Әрі қарай әкеміз жұмысқа кетеді, біз үйге келеміз. Бізге әкемізбен бірге жаттыққан өте ұнайды. Екі жасар інім де біздің жасайтын жаттығуларды қайталап жатады. Біз оған жақсы үлгі көрсетудеміз деп ойлаймын. Аптасына үш рет Айсұлтан екеуміз бокс үйірмесіне қатысамыз. Ол жерде жаттығамыз. Біз жер үйде тұрғандықтан әкем Айсұлтан екеуі қыста қар күреді, даланың жұмыстарын атқарады. Жазда саяжайға барып арам шөп жұламыз, картоп егуге анам мен әкеме көмектесеміз. Бұның бәрі – салауатты өмір салтына қосып жатқан үлесіміз деп білемін.

Қазір карантин кезі болғандықтан көптеген мүмкіндіктеріміз шектеулі. Далаға шығуға болмайды, саябаққа баруға тыйым салынған. Таңертеңнен кешке дейін үйден шықпаймыз. Тек балконға шығып таза ауамен тыныстап жүрміз. Сонда да спортты ұмытқан жоқпыз. Ұйқыдан тұра сала таңғы жаттығу жасаймыз. Бауырларыммен шахмат ойнаймын. Сіңлім болмаса да, үш бауырым бар. Оларды жақсы көремін. Оларға үлкен әпкесі ретінде жақсы үлгі болғым келеді.

Өзіммен қатар құрдастарымды спортпен айналысуға шақырамын.
Денсаулық-зор байлық.Денсаулық мықты болу үшін адамға мынадай төрт
шартты бұлжытпай орындау керек. Олар: дене еңбегі, тамақ ішу, уақытты
дұрыс пайдалану, шынығу және дем ала білу.

Спорт сенің серігің-

Жанға дауа, қолға күш.

Сергітетін адамды-

Қимыл менен қозғалыс, - дегендей жазғы демалыс күндерінде спортпен
айналысуды ұмытпаңдар, достар!

Нұр-Сұлтан қаласы

№12 Бастауыш мектеп-Балабақша кешені

3 «А» сынып оқушысы

Ибрагим Кәусар Жолдасбекқызы

Сынып жетекшісі:

Аубакирова Алмагүл Гермагамбетқызы