

МБОУ Школа №41

## **Мой папа**

Руководитель: Воронкова Мария

Владимировна

Выполнил: Дорофеев Григорий, 4 Д класс

Нижний Новгород

2023

В здоровом теле - здоровый дух - с этим утверждением полностью согласен мой папа! Да, и с медицинской точки зрения, человек, который регулярно занимается физическими упражнениями, имеет намного меньше проблем и со здоровьем, и с «головой»! Как любой отец, папа заботится о моём здоровье. Папа хочет, чтоб я рос крепким, сильным физически и духовно. Без спорта в этом деле никак! Сам папа в детстве был очень активным малым, посещал секции по гребле и боксу. Были даже определенные успехи. Но родители его особо не поддерживали, и когда он перестал заниматься, не убеждали вернуться. Сейчас папа думает, что зря!

Со мной папа решил этот момент не упускать! Он всячески поддерживает любые мои начинания. А к спорту прививает особую любовь! До меня отец донёс, что спорт это отличная тренировка воли, что не получилось с первого раза, с десятого получится обязательно! Главное упорство и труд! Не зря говорят, что лучший способ воспитания – самому быть хорошим примером для детей.

Мы много гуляем на свежем воздухе. В тёплое время года, мы почти каждый день вечерами на стадионе, где папа делает пробежку, а я катаюсь на велосипеде, самокате или роликах. Гоняем мяч, папа учит играть меня в футбол, бывает, ещё дети собираются и мы вместе играем в полноценную игру. Папа и я считаем, что настоящий мужчина должен уметь играть во все активные виды спорта, хотя бы мяч отбить он точно должен уметь!). Дома папа повесил турник, соорудил шведскую стенку и купил гантели. Разве можно пройти мимо турника и ни разу не подтянуться? Сам папа занимается со штангой, прорабатывает все группы мышц, по возможности посещает бассейн.

Я горжусь своим папой! P.S. На фото мы вместе с ним.

