

Конкурс: «Я выбираю...».

Номинация: «Семья выбирает здоровье».

Тема: «Семейные истории».

МОБУ «Алексинская средняя школа».

Багателия Алина Важевна 7 «Б» класс».

Веселая семья – здоровая семья!

В нашей семье мама думает о здоровье каждого из нас. При этом заботится и о своей физической форме. Она всегда находит интересные, нестандартные физические упражнения для крепости суставов, хорошей работы сердца, мозга. Использует несложные советы медиков или уважаемых спортсменов, для поддержки организма в отличном состоянии.

Несколько месяцев назад она узнала, что монахи Шаолиня каждый день ходят пятьсот шагов на коленях. Чтобы все кости скелета вставали на свои места и были крепкими.

Мама начала свои занятия. Как оказалось, ходить коленями больно и неудобно. Но характер у нашей мамы спортивный. Силы-воли ей не занимать, и через пару месяцев она очень бойко проходила свою небольшую дистанцию. Конечно не пятьсот шагов, но двести у нее получались очень быстро: по длинной прихожей двадцать пять шагов в одну сторону и столько же обратно. До двухсот шагов. И так это было забавно, что моя пятилетняя сестренка пристроилась ходить за мамой. Я увидела, как им весело двигаться под музыку и вскоре мы уже топали коленями по длинной прихожей втроем. Самое удивительное, что через какое-то время я почувствовала, что мои колени стали очень упругими, сильными. Совершенно перестали поскрипывать, как у многих девочек в классе.

Пришло время, когда наш папа больше не мог оставаться в стороне. Достаточно долго он только посмеивался над нашими «танцами гуськом», но в одну из суббот, оказался в хвосте нашей необычной змейки. Папа у нас водитель огромной фуры. Много сидит, при этом работает ногами. Недавно у него начали «ныть» колени. Шаги у папы больше, чем у нас, он начал перегонять всех, требуя «лыжню!». Врезался на обгоне в сестренку, прихватил руками маму и меня и все оказались друг на друге, как сваленные дрова. Мы барахтались, выбираясь из этой веселой кучи, задыхаясь от смеха. Мама, отдышавшись, сказала, что не знает, поможет ли это упражнение папиным суставам, но настроению всей семьи помогло.



Папа уходит на работу очень рано. В совхозе рабочий день начинается еще затемно. Но теперь по утрам я слышу, как он быстро отбивает ритм коленями. Он говорит, что боль совершенно прошла и ждет зимы, чтобы мы всей семьей делали «веселое» упражнение на заснеженных тропинках. Не знаю, смеются ли монахи во время своей зарядки, но нашей семье это упражнение очень помогает сохранять радость.

Где-то в сети Интернета мама выловила еще одно оздоровительное упражнение. Кулачки нужно простукивать по всем граням. А заодно предплечья, плечи и даже подмышки. Китайские целители утверждают, что это сохраняет подвижность всех крошечных суставчиков и разгоняет лимфу.

Все произошло по отработанной схеме. До тех пор, пока упражнения делали только «девочки» нашей семьи, было просто увлекательно. Тем более что упражнение действительно помогает «разбудить» дремлющую по утрам жизненную энергию.

Но как только к нашей группе присоединился папа, все стало напоминать клоунаду. Сначала папа упорно сравнивал размер наших кулачков. Получался огромный перевес в его пользу. Особенно хорошо у папы получилось передразнивать обезьян, которые в зоопарке часто стучат по своим плечам. Снова наша утренняя зарядка закончилась дружным смехом.



В этот момент я отчетливо поняла, что если, вместе делать что-то полезное и вместе радоваться, то семья становится не просто веселой, но и здоровой, а значит дружной и счастливой!