

龙头新闻·生活报小记者优秀作品

运动伴我成长

实习生 郭佳鑫 生活报记者 吕晓艳 整理



小记者 哈尔滨市大同小学校
二年五班 张书豪
在所有的运动里,我最喜欢的

我爱游泳

就是游泳。我目前会三种泳姿,蛙泳、自由泳和仰泳。
进到游泳馆换上泳衣,我轻快地跳进泳池,清凉的池水瞬间包裹住全身,驱散了夏日所有的闷热。我舒展双臂,双手向前划开水面,双腿整齐地向后蹬夹,像一只灵活的小青蛙,自在地在水中穿梭。我还不断变换泳姿,晶莹的水花跟着我的动作四处散开,耳边只有轻柔的水流声,好舒服啊!
我喜欢独自在水里慢慢游,也

喜欢和小伙伴比赛。我们摆动四肢往前冲刺,你追我赶,笑声洒满整个泳池。偶尔我也会停下,漂浮在水面上休息,好惬意啊!
游泳不只是玩乐,还能锻炼我的身体,让我的力气变大。每次游完,虽然四肢微微发酸,但是浑身轻松畅快,我很享受在水里自由自在的感觉。
只要一有空闲时间,我就会去游泳馆。在水中遨游的快乐无可替代,游泳是我心中最喜爱的运动。

我最喜欢的运动——游泳



小记者 哈尔滨市育红小学校 四年七班 张梓珂

有人喜欢节奏感鲜明的竞速跳绳,有人喜欢耐力十足的长跑,有人喜欢爆发力极强的跳远,但我偏偏喜欢自由自在的游泳。

我十分喜欢玩水,爸爸妈妈常带我去水上乐园。看到别的小朋友像小锦鲤一样在水里畅快游动,我特别羡慕,马上央求妈妈带我报名学游泳,妈妈见我决心很大,痛快答应了。

第一堂游泳课,我满心期待。在教练的指导下,我依次练习憋气、漂浮、划手和蹬腿,牢记蛙泳口诀:收、翻、蹬、夹。经过一段时间练习,我也能在水中灵活穿梭。盛夏酷暑闷热难耐,一泡进清凉的泳池,燥热瞬间一扫而空。水波轻轻包裹着身体,四肢自在舒展,游上几圈,所有烦躁都烟消云散,只留下满心清爽与惬意。

游泳既能锻炼身体、增强体质,还能锻炼胆量,磨炼坚持的意志,让我更加自信勇敢。这是我最热爱的运动,我会一直坚持练习。



小记者 哈尔滨市大同小学校 二年三班 程昱博

这幅画是我自己画的,这幅童趣马克笔作品塑造了潮酷少年,他喜欢踢足球,每次一脚踩上绿茵场,跑起来像踩着风火轮,连头发丝都在开心!



小记者 哈尔滨新区师范附属小学校 三年八班 潘泽伊
你要问我最喜欢的运动是什么?当然是足球啦!
黑白相间的球在我脚下转动、

有趣的足球

奔跑,它又一次百米冲刺般冲进了球门,赢啦!足球队员们欢呼着、跳跃着,互相分享喜悦的心情,总算没有辜负每一次刻苦的训练,我们赢得了冠军!

我之所以喜欢足球,不仅是因为这项运动很有趣,更因为每赢得一次比赛后的成就感。比赛前,老师带领我们一起练习射门、传球、过人和最重要的团队合作。春天的风和我们一起训练,当春风从我耳边吹过,就好像她在给我加油一样;

夏天的烈日和我们一起奔跑,像是告诉我们要坚持下去;秋天的寒风可不一样,很顽皮,把我们的鼻尖染得红了,但也影响我们的训练;冬天为我们创造了一个冰雪世界,雪地足球别有一番趣味,摔一跤都很有乐趣。

比赛过程刺激又惊险,就像坐过山车一样,好像把所有烦恼和哀伤都甩了出去。
足球运动就是这么有趣,你也不要也试一试呢?

足球 让我在运动中收获成长

是充满活力的足球。

我第一次接触足球是在我们学校的体育课上,圆圆的黑白皮球滚到我的脚下,我轻轻一脚踢出,皮球飞快地向前奔跑,特别有趣。从那以后,我深深爱上了这项运动。每到课余时间和周末,妈妈都会带我去和小伙伴踢足球。

踢球的时候总是热闹又快乐。我们努力练习基本功,然后我们分成两队展开比赛,在比赛中应用基本功。大家奋力奔跑,努力从对方脚下抢球,同伴传球,打配合,灵活

躲开对方的身体对抗,找准机会传给伙伴或射门。每当足球成功冲进球门的那一刻,队友们都会欢呼雀跃,我们一起击掌庆祝,充满了无限的成就感。

踢足球不仅能增强体质,还能让我变得更加勇敢、精力充沛,还让我明白了足球是需要团队协作的,是属于集体的运动。足球比赛离不开队友之间的互相配合、互帮互助。

足球给我的童年带来了无尽的欢乐,我会坚持练习足球,不断进步,在运动中收获成长!

在挑战中学会坚持

我喜爱的运动是户外自然探索。暑假期间,我第一次参加DS自然探索赛事,这段经历令我记忆犹新。

赛道里设置了不少挑战项目,翻越陡坡、蹚过浅水坑、钻过低矮的障碍,没走多久我就气喘吁吁,双腿发酸,心里萌生了放弃的念头。可我不想半途而废,咬着牙调整呼吸,一步一步稳步向前。

途中有好几处关卡十分耗费体

力,汗水顺着脸颊往下淌,手掌也被草木蹭得微微发痒,但我始终没有停下脚步。我牢记要坚持到底,凭借耐心和毅力逐一闯过所有难关。

冲过终点线的那一刻,我心里满是成就感。这场比赛让我体会到户外运动独有的乐趣,它不只考验体能,更磨炼人的意志。往后我会多多参与这类探索活动,在大自然里锻炼自己,始终保持坚持不懈的劲头。



小记者 哈尔滨市复华小学校 三年五班 赵书晗



主管/主办:黑龙江日报报业集团 出版:生活报社 国内统一连续出版物号:CN 23-0017

总第13195期 今日8版

燃情·东北超

“东北超”常规赛收官战 哈尔滨队4比2战胜鸡西队

“龙江德比”看一场融合发展盛景

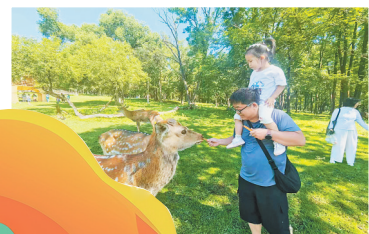


02

生活报·森工平山皇家鹿苑“森林徒步日”完美收官

小鹿为伴 山林绵绵 千人巡游 心情美美

04、05



哈尔滨天气预报

16日	日	多云有雷阵雨	26℃	西南风2-3级
16日	夜	多云	19℃	偏西风2-3级
17日	日	多云	27℃	偏北风2-3级
17日	夜	多云	18℃	偏北风2-3级
18日	日	多云	26℃	偏北风2-3级
18日	夜	多云	18℃	偏北风2-3级

新闻

更亲 更近 更懂你



龙头条新闻客户端

报料热线

4种报料方式

本报官微 本报官博
龙头条新闻APP 生活报网



生活报官方微博