

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №292  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**  
192071, Санкт-Петербург, ул.Будапештская, д.42, корпус 6  
тел./факс (812) 360-7768, (812) 360-8806

**Портфолио семьи  
ученика 6 «А» класса  
Тарасова Георгия  
на тему  
«МОЯ СЕМЬЯ –  
ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

Члены семьи:

Папа Тарасов Андрей Михайлович  
Мама Тарасова Елена Сергеевна  
Брат Тарасов Вадим

**2018 год**

## МОЯ СЕМЬЯ – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ



**Мои мама, папа, брат и я, мы не только одна семья, мы - одна команда!**

«Любое дело, за которое берёшься, делай с удовольствием! Радуйся жизни и цени каждую минуту, которую проводишь с родными людьми. Не теряй времени – на свете столько всего интересного и неизведанного!»- это то, чему мама учила меня с самого раннего детства. «Судьба всегда открывает перед человеком множество дорог, а какую ты выберешь и сумеешь ли воспользоваться данным шансом, зависит только от тебя. Чтобы быть успешным, ты должен иметь хорошее образование, физическое здоровье, творческую жилку и хорошую фантазию» - это папины уроки.

Наша семья, активная, спортивная, не пасующая перед трудностями - яркий пример того, что здоровый образ жизни, общие интересы и совместный активный отдых объединяют детей и родителей.

Самое постоянное увлечение мужской части нашей семьи – это рыбалка. На рыбалку мы ездим и зимой, и летом. Везде, где бы мы не бывали, мы исследуем все водоемы. На Финском заливе мы ловим судака и корюшку, на диких лесных озерах - окуня и щуку, в прудах - карася и раков, а на море мы с братом ныряем за рапанами!



Папа любит рыбалку с детства, его приучили к ней дедушка с бабушкой, а теперь папа заинтересовал и нас с братом. В походы больше 10 км я начал ходить с пяти лет, а брат - с четырёх. Бывает так, что вечером мы просто рассматриваем карту Ленинградской области, находим какое-нибудь маленькое незнакомое озеро или речушку, а уже с утра с рюкзаками, спальниками и палаткой выдвигаемся на его поиски. Папа хорошо ориентируется в лесу, мы идем, используя карту и компас. Мои бабушка и дедушка тоже очень любят природу, поэтому часто ходят в походы вместе с нами.

Иногда оказывается, что озеро является просто непроходимым болотом. Но зато когда ты, пройдя 15-20 километров по незнакомой местности, где участки леса сменяется топкими болотами, форсируя лесные речушки, выходишь на берег красивейшего лесного озера и, держа в руках кружку с обжигающим чаем, заваренным на лесных травах, любишься закатом или звездным небом – это просто непередаваемые ощущения!

И сразу усталости как не бывало! Ура! Дошли и нашли!

Мои прадедушки во время Великой Отечественной Войны защищали нашу Родину. Сейчас их, как и многих, уже нет в живых, поэтому, храня память о них, наша семья каждый год участвует в акции «Бессмертный полк». Мы ходим на встречи с ветеранами, чтобы больше узнать о той страшной войне и о том подвиге, который совершили защитники Отечества. Ведь не зная прошлого, не построишь будущего!



В этом году 9 мая мы ездили к мемориалу «Партизанская слава» в городгерое Луга. Эту поездку организовала наша школа, и мы очень благодарны, что нас пригласили поехать всей семьёй.

Я учусь в музыкальной школе на дирижерско-хоровом отделении, очень люблю играть на фортепиано. Мой брат поет в хоре мальчиков в ДДЮТ Фрунзенского района. И если у нас бывают концерты, мы с братом сразу звоним бабушке и дедушке, ведь мы очень любим, когда они приезжают на наши выступления. Это еще один хороший повод собраться всем вместе.

А потом конечно, мы все идем домой пить чай с домашними плюшками и пересматривать наши выступления в записи. Мама всегда снимет нас на камеру для семейного архива, и он у нас просто огромный. Это уже традиция! Когда к нам в гости приезжают родственники, то всегда первым делом к телевизору и говорят: «Ну, показывайте, что мальчишки наработали!»

Наши семейные торжества никогда не обходятся без домашних концертов. Мы с Вадиком готовим стихи, песню или сценку, а потом выступаем перед гостями. Несмотря на то, что сейчас всё можно купить в магазине, к дню рождения мама и бабушка всегда получают от нас с братом подарок, который мы сделали своими руками. Мне кажется, это очень хорошая



традиция, о которой не стоит забывать.

Мы с братом занимаемся греко-римской борьбой в СДЮШОР № 1 Фрунзенского района. Ходим в бассейн. Еще в СДЮШОР им. Краевского я занимаюсь тяжелой атлетикой и имею 3 юношеский разряд.

Спорт в нашей семье занимает большое место. Мы все стали участниками движения ГТО. В этом году в нашей семье появилось 3 «золотых» знака ГТО: у меня, моего брата Вадима и нашей мамы. Мама - увлекающийся человек, и когда возила нас с братом на сдачу нормативов, решила и сама попробовать. Мы ее всячески поддерживали и вот у нее тоже «золотой» знак ГТО. Мы очень гордимся нашей мамочкой! Она молодец!

В нашем Фрунзенском районе Центром физкультуры и спорта проводится много спортивных мероприятий и соревнований. Мы стараемся ничего не пропускать! На счету нашей семьи есть немало победных и призовых мест в Спартакиаде семейных команд Фрунзенского района: 1 место по плаванию, 1 место по дартсу, 2 место по боулингу. Также мы представляли Фрунзенский район на городских соревнованиях по плаванию, городошному спорту и лыжным гонкам.

Я являюсь участником группы ЦФиС Фрунзенского района в социальной сети, поэтому всегда знаю о предстоящих мероприятиях, сообщаю о них своим друзьям и агитирую принимать участие и создавать собственную команду.

Уже третий год подряд (2015-2017) на традиционном мероприятии «Церемония торжественного награждения «СпортАктива» наша семья Тарасовых награждается Администрацией Фрунзенского района «за вклад в развитие и популяризацию физической культуры и спорта, спортивные достижения и активное участие в спортивной жизни района».

28.05.17 более 65 тысяч бегунов из четырёх стран пробежали Зелёный марафон, а в том числе и наша семья, мне удалось занять в нем третье место  
[https://vk.com/video139383695\\_456239040](https://vk.com/video139383695_456239040).



В этом году семья Тарасовых получила первый семейный кубок (до этого нас награждали только медалями и грамотами) за почетное 2 место в самых значимых семейных соревнованиях района «Семейные игры на Кубок Главы администрации Фрунзенского района». С нетерпением ждем следующих игр, мы уверены, что это только начало. Ведь теперь в нашей с Вадиком комнате есть не только планка с нашими медалями, но и полочка для кубков, которую мы смастерили вместе с папой и в будущем намерены заполнить.

Также в этом учебном году с нашей семьёй произошло ещё одно запоминающееся событие. Мы приняли участие в съемках телевизионной передачи «Папа, мама, я - спортивная семья» на канале «Санкт-Петербург», где пройдя отборочные туры, в ¼ финала заняли 3 место! Мы получили множество положительных эмоций, и заряд хорошего настроения на год вперед. Наши друзья и одноклассники ездили болеть за нас. Еще в нашу 292 школу приезжала съемочная группа и брала интервью о нас с Вадиком у наших одноклассников, учеников 6 «А» и 3 «А» классов. Ребята сказали о нас много добрых слов и пожелали бодрого спортивного настроения, удачи и победы!



В воскресенье мы все вместе с удовольствием и улыбкой смотрели телепередачу с нашим участием по телевизору. Будет о чем рассказать и что показать своим детям в будущем! Можете ее посмотреть и вы! <https://youtu.be/loXKJ8HoVzE>

Ребята в школе заинтересовались данными мероприятиями и тоже захотели принять участие в них со своими родителями. Своим примером мы хотим показать: не нужно бояться, отбросьте неуверенность! Ставьте перед собой цели и достигайте их! Всё получится!

Мы вместе с родителями занимаемся спортом, готовимся к конкурсам, придумываем новые дела, которые можем сделать все вместе. Я думаю, впереди нас ждёт ещё множество новых побед и свершений!

Если бы меня спросили, какой я представляю свою будущую семью, я бы ответил, что хочу, чтобы она была похожа на нашу нынешнюю: большая, дружная, где каждый готов прийти на помощь друг другу, порадоваться от всей души и поддержать в любой ситуации. Я считаю, что мои папа и мама отличный пример здоровой и крепкой семьи. Они любят друг друга и нас – своих детей!

Семья- это целая вселенная, территория здоровья, не только физического, но и духовного!

## Наши фотографии!

