



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

10

309
октябрь
2025

серия
«У ДАЛАМОГУ ПЕДАГОГУ»

ОВОЩИ И ФРУКТЫ В НАШЕМ ПИТАНИИ



В номере:

Новое учебное пособие по ОБЖ для III класса | О пользе каш
Совершенствование координационных способностей
Эстафетный бег | Эстафета олимпийского огня

Здоровый образ жизни

Подписные индексы:

75041 — для индивидуальных подписчиков; 750412 — для организаций.

Подписаться на журнал можно до 25-го числа месяца, предшествующего месяцу подписки. Заказать журнал можно до 5-го числа месяца выхода в свет по тел. (017) 322-93-25

Дизайн и вёрстка Е. А. Кустовой
Корректор Е. И. Мельничук

Фото на первой странице обложки: shutterstock.com

В номере использованы фотографии с сайта shutterstock.com, приобретённые в установленном законодательством порядке

Информация для авторов



Требования к публикациям

Авторы несут ответственность за достоверность приведённых в статье фактов и сведений. Редакция оставляет за собой право печатать статьи в порядке обсуждения, не разделяя точки зрения автора. Авторские материалы не рецензируются и не возвращаются.

Присылая материалы для публикации в журнале, электронном приложении, на сайте, авторы тем самым передают издателю исключительные имущественные права на воспроизведение, распространение, сообщение для всеобщего доступа и другие возможные способы использования произведения без ограничения территории распространения (в том числе в электронной версии журнала), а также дают согласие на обработку персональных данных.

В связи с изменениями в налоговом законодательстве с 01.01.2023 организации обязаны предоставлять сведения обо всех доходах физических лиц. Поэтому при расчёте авторского вознаграждения (гонорара) издательство предоставляет информацию о доходах авторов вне зависимости от факта получения ими денежных средств. Чтобы гонорар не начислялся, автор может отказаться от него, приложив заявление к материалу, направляемому в редакцию. Скачать образец можно через QR-код.



Выход в свет 31.10.2025.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл. печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 940 экз.

Заказ 957. Цена свободная.

Отпечатано на открытом акционерном обществе «Транстэкс»
ЛП № 3820000003092 от 29.03.2004 г.
Ул. Чапаева, 5, 220034, г. Минск

- © Республиканское унитарное предприятие «Издательство “Адукацыя і выхаванне”», 2025
- © Обложка К. К. Шестовский, 2025
- © Дизайн В. Н. Белокопытов, 2025

В НОМЕРЕ

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА

АКТУАЛЬНО

4 Полина ЗЕНЬКОВИЧ
Безопасность с детства
Новое учебное пособие по ОБЖ для III класса

МЕТОДИКА И ОПЫТ

8 Елена АЛЬХИМОВИЧ
Здоровье с детства
Интерактивные формы работы по формированию представлений об основах здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

11 Оксана РАКИТСКАЯ
Привычки ЗОЖ в пантомиме

12 Елена ЗАНЕВСКАЯ,
Елена ЯНКОВИЧ
Почему нужно кушать овощи и фрукты

Образовательный проект для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет) и их родителей

16 Ирина ДЕШКЕВИЧ
По следам олимпийских колец
Спортивная квест-игра для детей старшего дошкольного возраста

18 Наталия ДАУКШИС
Совершенствование координационных способностей
План-конспект урока физической культуры и здоровья в III классе

22 Светлана ЖЛАБО
Игротека «Правильное питание»
Воспитательное мероприятие в группе продлённого дня

ИСТОРИЯ СПОРТА

26 Татьяна КАВУНОВА
Беговые виды в лёгкой атлетике

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

28 Татьяна КАВУНОВА
Эстафета олимпийского огня

ПЛАКАТ

31 Олимпийские факелы (1936–2026)

32 Компоненты питания

МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ

35 Андрей БЕЗЛЕПКИН,
Анна ЛОБКОВА
О СПОРТЕ! ТЫ – МИР!
Спорт в произведениях литературы и в жизни писателей

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

40 Елена БОРЩЕВСКАЯ
Ситуационные задачи на уроках как средство формирования здоровьесберегающей грамотности учащихся на уроках медицинской подготовки в XI классе

ПОДГОТОВКА К ОЛИМПИАДЕ

44 Александр ШКОРКИН, Елена ОТЧИК,
Вячеслав АНТОНЕНКО
Олимпиада!
Комплексные задания теоретического тура для подготовки к олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

ТРЕНИРУЕМСЯ ВМЕСТЕ

48 Инесса ЗУЁНОК
Фитнес-резинка: эффективно, удобно, функционально!

РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

51 Татьяна ИЛЬИНА
Питаемся правильно и красиво
Планы-конспекты факультативных занятий «Разговор о культуре здорового питания» в VII (VIII) классе

55 Юлия ВЕТОШКИНА
Физиология питания
План-конспект факультативных занятий «Разговор о культуре здорового питания» в IX классе

НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

58 Наталия ЧЕРНЯВСКАЯ
Самые полезные каши

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

59 Елена ЧЕПЕЛЕВА
Чем грозит малоподвижный образ жизни?

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

60 Виктория ГУРШТИНОВИЧ
Вирус папилломы человека

АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

62 Наталья СТЕЛЬМАХ
Чем отличается радость от удовольствия



СТРАНИЧКА ПОЭЗИИ

с. 3 Наталья ИГНАТЕНКО
обл. Искры творчества