



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

12

311
декабрь
2025

серия
«У ДАПОМОГУ ПЕДАГОГУ»

В ГОД ЛОШАДИ – К ГАРМОНИИ ТЕЛА И ДУХА



В номере:

Школьное волонтерство | Рождественский стол по-белорусски
Нескучный Новый год в кругу семьи | Не диета, а образ жизни
Раз-два-три, ёлочка... Не гори! | Магия новогоднего обновления

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 воспроизводство, 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 31.12.2025.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл. печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 930 экз.

Заказ 1235. Цена свободная.

Отпечатано на открытом акционерном обществе «Транстэк»

ЛП № 38200000003092 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
Школьное волонтерство как путь к активной и здоровой жизни

МЕТОДИКА И ОПЫТ

8 Ольга ДОЦЕНКО
Мороз не велик, но стоять не велит

10 Наталья КАЧАН
Электронные музыкально-игровые упражнения в развитии певческих навыков у детей старшего дошкольного возраста

12 Татьяна КАВУНОВА
Лошадь — символ 2026 года

16 Татьяна СУРОВЕЦ
В гостях у Ягули и Кощеюшки
Сценарий семейного спортивного праздника для учащихся II–III классов и их родителей

ИСТОРИЯ СПОРТА

18 Татьяна КАВУНОВА
Беговые виды в лёгкой атлетике

6-й ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ

28 Татьяна ГОРДИЕВСКАЯ
Героям спорта посвящается!
Спортивно-развлекательная игра-квезд

ПЛАКАТ

31 Календарь 2026 год

32 Татьяна КАВУНОВА
От вороной до белой: масти лошадей

ПОДГОТОВКА К ОЛИМПИАДЕ

35 Елена ОТЧИК
Олимпиадный адвент-календарь для подготовки теоретического тура к олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

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

МЕТОДИКА И ОПЫТ

40 Вера МИТЬКО
Чай душистый, ароматный, вкусный. Пить его приятно!
Познавательно-игровая программа для учащихся V–VII классов

РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

44 Наталья БУЛАТОВА
Формула правильного питания
Планы-конспекты факультативных занятий «Разговор о культуре здорового питания» в V (VI) классе

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

НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ

52 Полина ЗЕНЬКОВИЧ
Рождественский стол по-белорусски

НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

54 Денис АЛИМПИЕВ
Не диета, а образ жизни
Как похудеть в новом году без вреда и стресса

СТИЛЬ ЖИЗНИ

56 Полина ЗЕНЬКОВИЧ
Цветовые контрасты наступающего года

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

57 Оксана РАКИТСКАЯ
Нескучный Новый год в кругу семьи

ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

58 Наталья СТЕЛЬМАХ
Новый год в компании сверстников

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

59 Оксана РАКИТСКАЯ
Раз-два-три, ёлочка... Не гори!

60 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Предупреждён, значит вооружён

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

62 Наталья СТЕЛЬМАХ
Магия новогоднего обновления



с. 3 Вопросы для осмысления событий обл. уходящего года