



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

12

311
декабрь
2025

серия
«У ДАПАМОГУ ПЕДАГОГУ»

В ГОД ЛОШАДИ – К ГАРМОНИИ ТЕЛА И ДУХА



В номере:

Школьное волонтёрство | 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 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 31.12.2025.

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 «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

Школьное волонтёрство 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-квест

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

Олимпиада! 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 осмыслиения событий обл. уходящего года