



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

2 | 301
Февраль
2025

серия
«УДАЛАМОГУ ПЕДАГОГУ»

МЯЧ НАД СЕТКОЙ



В номере:

Республиканский олимпийский урок | Волейбол: вехи истории

Сон – лучший отдых | Природа против сигарет

Всемирный день здоровья полости рта | Смузи: научный подход

Здоровый образ жизни

Подписные индексы:

75041 – для индивидуальных подписчиков; 750412 – для организаций. Подписаться на журнал можно ежемесечно до 25-го числа. Заказать журнал можно до 25-го числа по тел. (017) 297-93-22, 297-93-25

Дизайн и вёрстка Е. Ю. Сорока
Корректор Т. В. Басалыга

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 представлять 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 28.02.2025.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 901 экз.

Заказ 228. Цена свободная.

Отпечатано на производственном дочернем унитарном предприятии «Типография Федерации профсоюзов Беларусь».

ЛП № 3820000006490 от 12.08.2013 г.,
Пл. Свободы, 23-94, 220030, г. Минск

© Республиканское унитарное предприятие «Издательство “Адукацыя і выхаванне”», 2025

© Обложка К. К. Шестовский,
Е. Ю. Сорока, 2025

© Дизайн В. Н. Белокопытова, 2025

В НОМЕРЕ

В КУРСЕ СОБЫТИЙ

с. 2 Республиканский олимпийский обл. урок 2025

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Виктория БАРКОВА

Упражнения с координационным мостиком. Использование нетрадиционного инвентаря и оборудования в реализации двигательной активности детей с особенностями психофизического развития



8 Ольга БОГАТЬЕРЁВА

Сон – лучший отдых для нервной системы

10 Владимир КОЗЛОВ,

Ольга ГАВРИЛКИНА

Юные патриоты. Спортивный праздник

12 Оксана АНДРУКОНИС

Природа против сигарет: весёлый взгляд на вредную привычку.

Сценарий здоровьесберегающего КВН для учащихся V–VII классов

17 Елена БОГДАНОВИЧ

Мы – за здоровый образ жизни!

Интеллектуальная игра для учащихся VII класса



20 Татьяна ГОРДИЕВСКАЯ

Волейбол: на пути к новым рекордам!
План-конспект урока физической культуры и здоровья в V классе

25 Татьяна ГОРДИЕВСКАЯ

Мяч над сеткой, или Что нужно знать о волейболе? План-конспект урока в VIII классе

30 Павел СЕМЕНОВСКИЙ

Совершенствование верхней передачи мяча в игре волейбол. Урок физической культуры и здоровья в VIII классе

ПЛАКАТ

31 Анна ПИГУЛЕВСКАЯ

20 марта – Всемирный день здоровья полости рта

ИСТОРИЯ СПОРТА

38 Татьяна КАВУНОВА

Волейбол: вехи развития

ПОДГОТОВКА К ОЛИМПИАДЕ

46 Александр ШКОРКИН, Елена ОТЧИК,

Вячеслав АНТОНЕНКО

Олимпиада! Комплексные задания теоретического тура для подготовки к олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» Тесты №3–4

РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

50 Наталья БУЛАТОВА

Формула правильного питания.

Планы-конспекты факультативных занятий «Разговор о культуре здорового питания» в V (VI) классе



54 Татьяна ИЛЬИНА

Питаемся правильно и красиво.

Планы-конспекты факультативных занятий «Разговор о культуре здорового питания» в VII (VIII) классе

58 Юлия ВЕТОШКИНА

Физиология питания. Планы-конспекты факультативных занятий «Разговор о культуре здорового питания» в IX классе

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

62 Полина ЗЕНЬКОВИЧ

Смузи: научный подход

АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

64 Наталья СТЕЛЬМАХ

Как справиться со страхом. Психотерапевтическая сказка

