



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

3 | 302
Март
2025

серия
«У ДАПАМОГУ ПЕДАГОГУ»



ГАНДБОЛ – МЯЧ В РУКЕ

В номере:

Марафон олимпийского образования | Традиции гостеприимства
Время быть здоровым | Гандбольный калейдоскоп | Логосиделки
Добротой себя измерь | Итоги конкурса «Эмоциональная сказка»

Здоровый образ жизни

Подписные индексы:

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

Дизайн и вёрстка Е. А. Кустовой
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 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 31.03.2025.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 907 экз.

Заказ 331. Цена свободная.

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

ЛП № 38200000006490 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. А. Кустова, 2025

© Дизайн В. Н. Белокопытов, 2025

В НОМЕРЕ

В КУРСЕ СОБЫТИЙ

с. 2 Полина ЗЕНЬКОВИЧ
обл. В Минске прошла конференция
«Эмоциональный интеллект
в образовательной среде»

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА

АКТУАЛЬНО

4 Наталья АПОНЧУК
Марафон олимпийского образования 5.0.
Присоединяйтесь!

МЕТОДИКА И ОПЫТ

6 Оксана ТКАЧЁВА
Мощный гребок — Никита Борилов.
План-конспект занятия
по образовательной области
«Физическая культура»
для воспитанников 5–6 лет



8 Елена ДУРАСЕНКО
Логопосиделки. Конспект занятия
по образовательной области
«Музыкальное искусство»
для воспитанников 5–6 лет
с тяжёлыми нарушениями речи

10 Ольга ОВАДОВИЧ
Развитие скоростных способностей
учащихся посредством подвижных игр.
Семинар-практикум для учителей
физической культуры и здоровья
на I ступени общего среднего
образования

14 Виктория ШАРАН,
Юлия ЯКУБОВА
Здоровым быть — вот это да!
Сценарий праздника здоровья
в группе продлённого дня

18 Людмила ТОПОРИВСКАЯ
Время быть здоровым. Мастер-класс

21 Татьяна КАВУНОВА
Гандбольный калейдоскоп
«День гандбола». Программа
спортивно-массового мероприятия



ИСТОРИЯ СПОРТА

26 Татьяна КАВУНОВА
Гандбол — мяч в руке

ПЛАКАТ

31 7 апреля — Всемирный день
здоровья. Здоровым быть здорово!

32 Здоровое начало — светлое будущее

ПОДГОТОВКА К ОЛИМПИАДЕ

36 Александр ШКОРКИН,
Елена ОТЧИК,
Вячеслав АНТОНЕНКО
Олимпиа-да! Комплексные задания
теоретического тура для подготовки
к олимпиаде по учебному предмету
«Физическая культура и здоровье».
Тесты № 5–6

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

40 Сергей ЩУРКО
Олимпийский Пекин-2008: изо всех сил

РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

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

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

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

ГОСТЬ НОМЕРА

55 Полина ЗЕНЬКОВИЧ
«Тело — это домик
души». Настоятель
храма — о здоровье
и вере



ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

58 Раиса САКОВЕЦ
Добротой себя измерь. Беседа
о нравственных ценностях в группе
продлённого дня

АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

61 Наталья СТЕЛЬМАХ
Как совладать с обидой.
Психотерапевтическая сказка

64 Итоги конкурса «Эмоциональная
сказка»

