



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

4 | 303
Апрель
2025

серия
«УДАПОМОГУ ПЕДАГОГУ»

ИСТОРИЯ ПЛАВАНИЯ

В номере:

Игровое пособие «Агрогородок» | Жизнь без никотина
Военизированные игры | Табата — интересно и эффективно
Что такое плавание | Подвиг пловца-чемпиона Леонида Мамата

ISSN 1993-1964

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 30.04.2025.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 917 экз.

Заказ 478. 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

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Оксана ХВЕДУК
Агрогородок
Многофункциональное игровое пособие для детей старшего дошкольного возраста

7 Сергей ГАМОЛКО
Откажись от курения!
Формирование у обучающихся IV–V классов установок здорового образа жизни и отказа от курения

10 Екатерина ЯНЧИЛЕНКО,
Валентина ЖИНГЕЛЬ
Курить — здоровью вредить
Исследовательская работа

11 Люция ТРОЦКАЯ
**Природа против сигарет?!
Думаем о будущем сегодня!**
Дебаты для учащихся X–XI классов

15 Юлия СЛАБКО
Жизнь без никотина
Интеллектуально-познавательная игра для учащихся 16–18 лет

16 Анна АЗЕРСКАЯ
Зелёный маршрут
Опыт работы школьного эколого-экскурсионного агентства



20 Владимир КОЗЛОВ
Табата — интересно и эффективно

25 Виктор ВОРЕПО, Владимир ОСЯНИН
Военизированные игры
Развитие военно-прикладных навыков у учащихся на примере военно-прикладной игры «Прорыв»

ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ

30 Владимир ЗЕРНОВ
Мои успехи в плавании
Индивидуальный дневник как средство снижения психоэмоционального напряжения в процессе начального обучения навыкам плавания в учреждениях дошкольного образования и младшей школе

ПЛАКАТ

31 Мои успехи в плавании
Дневник пловца

МЕТОДИКА И ОПЫТ

35 Владимир ЗЕРНОВ
Что такое плавание



ИСТОРИЯ СПОРТА

37 Владимир ЗЕРНОВ
**История плавания
и водных видов спорта**

К 80-ЛЕТИЮ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ

44 Сергей ЩУРКО
Леонид Мамат
Короткая яркая жизнь советского чемпиона — героя войны

ПОДГОТОВКА К ОЛИМПИАДЕ

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

РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

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

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

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

60 Елена ГУРМАН
Люди, живущие с ВИЧ-инфекцией: понять и принять
Информационный час с элементами тренинга в старших классах

АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

63 Наталья СТЕЛЬМАХ
Знакомство с удивлением
Психотерапевтическая сказка

с. 4 Внимание, конкурс!
обл.