



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

5 | 304
Май
2025

серия
«У ДАПАМОГУ ПЕДАГОГУ»

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ ВИД СПОРТА



В номере:

Путешествуя, изучаем малую родину | Кроссфит
Чем опасно употребление наркотиков | Для чего нам нужен селен
СпортFAMILY: семейный спорт как образ жизни

ISSN 1993-1964

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 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 31.05.2025.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 885 экз.

Заказ 677. 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 Павел ШЕСТЕРЕНЬ
обл. Олимпиада по физкультуре:
итоги 2024/2025 года

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Ольга ВАНИНА

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Ольга ДОЦЕНКО
Здоровым быть здорово!
Опыт проектной деятельности
в учреждении дошкольного
образования

9 Наталия ДАУКШИС
Путешествуя, изучаем малую
родину
Велоквест для учащихся
VI-X классов

13 Надежда ТРАНЧЕВСКАЯ,
Марина ЖАРСКАЯ
Образовательный туризм
как средство воспитания
гражданско-патриотических
и физических качеств личности

АКТУАЛЬНО

14 Ольга КУНГЕР
Время действовать, чтобы
защитить будущее!

15 Ольга ТОВСТАН
Чем опасно употребление
наркотиков

МЕТОДИКА И ОПЫТ

16 Татьяна РАБКОВСКАЯ
Мы — против наркотиков
Квест-игра для педагогов

19 Сергей МЕЛЕШКО
Общая физическая подготовка
с элементами кроссфита
Обобщение опыта работы
в тренажёрном зале с учащимися
V-XI классов

22 Главное о футболе

ИСТОРИЯ СПОРТА

24 Татьяна КАВУНОВА
Как футбол стал самым
популярным видом спорта

ПЛАКАТ

31 Елена ОТЧИК
Лето — пора спортивная!
Семейный адвент-календарь
Июнь 2025 / Июль 2025

ГОСТЬ НОМЕРА

36 Татьяна КАВУНОВА
Марина Лис: «Приводите
девчонок в футбол!»

38 Полина ЗЕНЬКОВИЧ
«Талент-ліга»
Как в Беларуси воспитывают
юных футболистов

6-Й ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ

40 Елена ОТЧИК
СпортFAMILY: семейный спорт
как образ жизни
Опыт организации семейного
спортивного движения в рамках
шестого школьного дня

ПОДГОТОВКА К ОЛИМПИАДЕ

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

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

46 Сергей ЩУРКО
Ванкувер-2010: медаль в честь
отца и первое золото
независимой Беларуси

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

49 Елена ЧЕПЕЛЕВА
Для чего нам нужен селен

РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

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

53 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

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

60 Мария ШЕНЦ
Распространённые ошибки
семейного воспитания и пути их
преодоления

АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

62 Наталья СТЕЛЬМАХ
О чём говорит стыд
Психотерапевтическая сказка

АКТУАЛЬНО

с. 3 «Вытокі-2025»: Постановки
обл.