



Научно-методический журнал

# Здоровый образ жизни

6 | 305  
июнь  
2025

серия  
«У ДАПОМОГУ ПЕДАГОГУ»

ЛЕТО:  
ОТДЫХАЕМ, ИГРАЕМ,  
УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ

В номере:

Формула здоровья | Витамины — наши лучшие друзья!  
Средства бытовой химии — источник опасности  
Антиоксиданты: зачем они нужны? | Сенсорные игры

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 30.06.2025.

Формат 60 × 84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>.

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл. печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 880 экз.

Заказ 801. Цена свободная.

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

ЛП № 38200000006490 от 12.08.2013.  
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

### АКТУАЛЬНО

**с. 2** Елена ЧЕПЕЛЕВА  
**обл.** Соблюдаем питьевой режим

### КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

**3** Ольга ВАНИНА

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

**4** Нина ЮШКЕВИЧ  
**Ключи к здоровью**  
Занятие по образовательной области «Ребёнок и природа» для детей старшей группы (5–6 лет)

**7** Виктория МАМЧИЦ  
**Средства логопедической ритмики** в преодолении речевых нарушений у детей дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи

**10** Светлана КАСКЕВИЧ,  
Ольга ЛУКАШЕВИЧ  
**Путешествие в синеокую страну**  
Квест-игра для детей старшего дошкольного возраста

**12** Виктория ДЯТЛОВА  
**Витамины — наши лучшие друзья!**  
Занятие объединения по интересам «Азбука здоровья»

**15** Наталья ЭРТМАН  
**Формула здоровья**  
Интеллектуальный марафон для учащихся IV классов

**19** Светлана ШИТЬКО  
**Средства бытовой химии — источник опасности**  
Занятие по ОБЖ в IV классе

**22** Ирина ПАНТЮК  
**Экологический фестиваль** как эффективная форма практики экологии культуры образовательной среды

### ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ

**26** Юлия КОСТОМАРОВА  
**Игровой комплекс «Знаки дорожного движения»** для обучения плаванию детей дошкольного возраста

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

**30** Елена ОТЧИК  
**МЕМО: белорусские чемпионы**  
Использование онлайн-игры для повышения физкультурных знаний у учащихся

### ПЛАКАТ

**31** Елена ОТЧИК  
**Играй и запоминай в МЕМО-онлайн!**

**32** Елена ОТЧИК  
**Лето — пора спортивная!**  
Семейный адвент-календарь Август 2025

**34** Боли при месячных. Что делать?

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

**35** Татьяна КАВУНОВА  
**Учите играть! Учите с удовольствием!**  
Игры и игровые задания как средство обучения и развития на уроках физической культуры и здоровья



### ПОДГОТОВКА К ОЛИМПИАДЕ

**40** Александр ШКОРКИН,  
Елена ОТЧИК, Вячеслав АНТОНЕНКО  
**ОЛИМПИА-ДА!**  
Комплексные задания теоретического тура для подготовки к олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

### ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

**44** Сергей ЩУРКО  
**Лондон-2012: первое золото в теннисе и стрельбе**

### ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ

**47** Екатерина ЯНЧИЛЕНКО,  
Валентина ЖИНГЕЛЬ  
**Тайна зубной пасты**

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**52** Елена ЧЕПЕЛЕВА  
**Антиоксиданты: зачем они нужны?**

### РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

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

### СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА

**58** Ольга ШЕРШЕНЬ  
**Сенсорные игры** в развитии детей раннего возраста с задержкой речевого развития

### ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

**60** Виктория ГУРШТЫНОВИЧ  
**Боль во время месячных — не норма!**

### АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

**63** Наталья СТЕЛЬМАХ  
**Почему надо развивать в себе любопытство**  
Терапевтическая сказка

**с. 4** обл.  
**Пословицы и поговорки о здоровье**