



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

6 | 305
июнь
2025

серия
«У ДАПАМОГУ 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

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 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 начислился, 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 × 84¹/₈.

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 Беларусь».

ЛП № 3820000006490 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. Белокопытова, 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 ПАНТЬЮК
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 играя! 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 ГУРШТИНОВИЧ
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