



Научно-методический журнал

# Здоровый образ жизни

7 | 306  
июль  
2025

серия  
«У ДАПАМОГУ ПЕДАГОГУ»

АНДРЕЙ  
БЕЗЛЕПКИН:  
МОИ УЧЕНИКИ –  
МОИ ЛУЧШИЕ  
УЧИТЕЛЯ

В номере:

Новое в учебных программах по ФКиЗ | Медиавыпуск #ЗОЖ для молодёжи  
География летних Олимпийских игр  
Подвижные белорусские народные игры | Укрепление свода стопы

# 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 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 31.07.2025.

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

Бумага легкомелованная.

Печать офсетная.

Усл. печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 8,09.

Тираж 892 экз.

Заказ 627. Цена свободная.

Отпечатано на Открытом акционерном обществе «Транстекс»  
ЛП № 3820000003092 от 29.03.2004 г.  
Ул. Чапаева, 5, 220034, г. Минск

© Республиканское унитарное предприятие «Издательство «Адукацыя і выхаванне», 2025

© Обложка К. К. Шестовский, 2025

## В НОМЕРЕ

### В КУРСЕ СОБЫТИЙ

**с. 2** Полина ЗЕНЬКОВИЧ  
**обл.** В Минске открыли Национальный футбольный стадион

### КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

**3** Ольга ВАНИНА

### АКТУАЛЬНО

**4** Елена ЧУЖБА, Павел ШЕСТЕРЕНЬ  
Новое в учебных программах по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

### МАСТЕР-КЛАСС

**10** Ольга КАСОБУЦКАЯ  
Образовательные практики высокого качества

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

**15** Ася ПОРФИРЬЕВА,  
Ольга НЕДВЕЦКАЯ  
Медиапрограмма «Время перемен»  
Выпуск #30Ж\_для\_молодёжи  
Сюжетно-игровая программа для детей 12–15 лет

**18** Максим МЕЛЬНИК  
Использование метода круговой тренировки для совершенствования физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры и здоровья

**20** Нина МОИСЕЕНКО  
Кинезиотерапия как один из методов восстановления дыхания

### ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

**21** Жанна КЛОЧКОВА  
Игровой комплекс «Отважные пожарные»  
Опыт создания и использования дидактического игрового комплекса для формирования представлений о пожарной безопасности у воспитанников среднего и старшего дошкольного возраста, посещающих специальную группу для детей с тяжёлыми нарушениями речи

**24** Оксана ХВЕДУК  
Гексы «#БЕЗОПАСНОСТЬ 101 И 112»  
Дидактическая игра для детей среднего дошкольного возраста

**26** Ирина ДЕШКЕВИЧ  
Заюшкина шалость  
Физкультурный досуг по пожарной безопасности для детей старшей группы (5–6 лет)

### ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ

**28** Тереза КОВАЛЬЧУК  
Подзарядка для супергероев  
Викторина для учащихся III–IV классов

### ПЛАКАТ

**31** Питание  
**33** Витамины

### ГОСТЬ НОМЕРА

**35** Полина ЗЕНЬКОВИЧ  
Андрей Безлепкин: «Мои ученики — мои лучшие учителя!»

### МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ

**38** Андрей БЕЗЛЕПКИН  
Интеграция знаний для гармоничного развития учащихся  
**39** Андрей БЕЗЛЕПКИН, Андрей ТРЕЙ  
География летних Олимпийских игр

### ПОДГОТОВКА К ОЛИМПИАДЕ

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

### ТРЕНИРУЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ

**48** Инесса ЗУЁНОК  
Плоскостопие у детей: как сохранить здоровье стоп?

### ИГРОТЕКА

**51** Татьяна КАВУНОВА  
Подвижные белорусские народные игры как средство активного отдыха, развития, воспитания

### РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

**54** Марина МИХАЙЛОВА, Татьяна ИЛЬИНА  
Питаёмся 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** Виктория ГУРШТИНОВИЧ  
ПМС: причины, симптомы, лечение

### АЗБУКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

**62** Наталья СТЕЛЬМАХ  
О чём сигнализирует отвращение  
Психотерапевтическая сказка

### ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

**с. 4** Полина ЗЕНЬКОВИЧ  
**обл.** Раскрыта мошенническая схема по продаже псевдолекарственных препаратов