



Научно-методический журнал

# Здоровый образ жизни

9 | 308  
сентябрь  
2025

серия  
«У ДАПОМОГУ ПЕДАГОГУ»

## ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА: СПРИНТ



**В номере:**

Планирующая документация по «ФКиЗ» | Спортивное утро  
Геокешинг «Ліда пісьменная» | Правила бега на стадионе  
Нейропсихологические игры и упражнения

# 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 Е. И. Мельничук

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 30.09.2025.

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 838. Цена свободная.

Отпечатано на открытом акционерном обществе «Транстэк»  
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

© Дизайн В. Н. Белокопытов, 2025

## В НОМЕРЕ

### АКТУАЛЬНО

с. 2 Полина ЗЕНЬКОВИЧ

**обл. Республиканский семинар-совещание: современные подходы к урокам физической культуры и здоровья**

4 Елена Чужба, Павел Шестерень  
**Планирующая документация по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»**

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

9 Вольга САРОКІНА  
Ліда пісьменная  
Геакэшынг-гульня для дзяцей старэйшага дашкольнага і малодшага школьнага ўзросту сумесна з бацькамі

14 Ирина МАСЛЕННИКОВА,  
Ирина БАРТОШ

**Нейропсихологические игры и упражнения, направленные на развитие сенсомоторной сферы в работе с детьми, имеющими трудности поведения и обучения**

18 Наталья ПОПЛАВСКАЯ  
**Баскетбол в детском саду**  
Опыт обучения элементам баскетбола детей старшего дошкольного возраста

### ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

22 Татьяна ГУДВИЛОВИЧ,  
Вероника КРАВЦОВА,  
Александр КРАВЦОВ  
**Организация здоровьесберегающей среды в учреждениях общего среднего образования**

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

24 Полина ЗЕНЬКОВИЧ  
**Спортивное утро**

### ИСТОРИЯ СПОРТА

26 Татьяна КАВУНОВА  
**Беговые виды в лёгкой атлетике**

### ПЛАКАТ

30 Правила бега на стадионе  
31 Олимпийский калейдоскоп  
32 Неделя родительской любви  
34 Легкоатлетический стадион

### 6-й ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ

35 Андрей БЕЗЛЕПКИН,  
Татьяна ГОРДИЕВСКАЯ  
**СПОРТ-ТАЙМ-АУТ!**  
Спортивный праздник-челлендж для учащихся IX–XI классов

38 Инесса ЗУЁНОК  
**В семейном кругу**  
Сценарий физкультурно-оздоровительного праздника, приуроченного к Неделе родительской любви, для учащихся V–VI классов и их родителей

41 **Итоги конкурса «Лето — пора спортивная!»**

### ПОДГОТОВКА К ОЛИМПИАДЕ

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

### ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ

46 ЕЛЕНА БОРЩЕВСКАЯ  
**Ситуационные задачи на уроках как средство формирования здоровьесберегающей грамотности учащихся на уроках медицинской подготовки в XI классе**

### РАЗГОВОР О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

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



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

### ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

56 Александра ТЕРЕНТЬЕВА  
**Моё психологическое здоровье**  
План-конспект классного часа

### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

59 Юлия КУЛАГИНА  
**Синдром отличника**  
60 Ирина КАЛУГИНА  
**Жестокое отношение к животным: причины и пути преодоления**

### ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

62 Наталья СТЕЛЬМАХ  
**Уроки мужества и вдохновения**

### ГОД БЛАГОУСТРОЙСТВА

64 Андрей БЕЗЛЕПКИН  
**Плоггинг в школе: как бег стал экологическим уроком**

### СТРАНИЧКА ПОЭЗИИ

с. 4 Наталья ИГНАТЕНКО  
**обл. Кто я? Какой я?**