



**Для детей от 8 до 11 лет, которые хотят быть в форме!**

**Special  
Olympics**



# Благодарность



Выражаем особую благодарность средней школе Джеймса У. Робинсона, Объединенной школе чемпионов и атлетам — участникам Специальной олимпиады Вирджинии и партнерам в рамках программы «объединенный спорт», представленным на этих карточках: Эйнсли, Амен, Кьяра и Элиза.

.....



.....

*The contents of these “High 5 for Fitness Cards” were developed under generous funding from the US Department of Education, #H380W150001 and #H380W160001. However, those contents do not necessarily represent the policy of the US Department of Education, and one should not assume endorsement by the Federal Government.*

*Special Olympics Health activities are supported by many sources, including in the United States by Grant Number NU27DD000021 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services, with \$18.1 M (64%) financed with U.S. Federal funds and \$10.2 M (36%) supported by non-federal sources. These contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.*

# «Дай 5 для фитнеса» предусматривает 3 уровня.

---



**УРОВЕНЬ 1:**  
*Базовый*



**УРОВЕНЬ 2:**  
*Средний*



**УРОВЕНЬ 3:**  
*Продвинутый*

В «Дай 5 для фитнеса» есть упражнения, которые помогут вам улучшить гибкость, выносливость и силу. Предусмотрены упражнения для подростков всех уровней. Начните с базовых упражнений. Упражнения слишком легкие? Вы можете перейти на следующий уровень, тренироваться дольше, делать больше подходов каждого упражнения или делать более короткий перерыв между упражнениями.

## ***УКАЗАНИЯ***

### **Гибкость**

Выполняйте каждое упражнение на гибкость по 30 секунд. Делайте растяжку с обеих сторон тела, если она фокусируется только на одной стороне. Выполните 3 раза.

### **Выносливость**

Выполняйте каждое упражнение на выносливость по 30 секунд. Отдыхайте по 30 секунд между упражнениями. Выполните 3 раза.

### **Сила**

Выполните каждое силовое упражнение по 10 раз. Отдыхайте по 30 секунд между упражнениями. Выполните 3 раза.



**УРОВЕНЬ 1**

.....

**Базовый**

# Уровень 1 • Гибкость

1



## ВОИН 1

1. Сделайте широкий шаг вперед правой ногой. Поднимите прямые руки вверх над головой ладонями друг к другу.
2. Поверните левую стопу в сторону, чтобы носок был направлен наружу. Согните правую ногу в колене.
3. Повторите упражнение с левой ноги.





## КОШКА-КОРОВА

1. Начните с положения на четвереньках. Для позы кошки, выгните спину дугой, глядя на живот.
2. Для позы коровы, посмотрите вверх, опустите живот вниз и выгните спину. Повторите упражнение.



# Уровень 1 • Гибкость

1



## ПОЗА СОБАКИ МОРДОЙ ВНИЗ

1. Начните с положения на четвереньках. Согните пальцы ног, поднимите бедра и выпрямите ноги, насколько это возможно. Не сгибайте руки.
2. Направьте носки вперед и опустите голову.



# Уровень 1 • Выносливость

1



## ХОДЬБА

1. Ходьба на месте или по комнате.



# Уровень 1 • Выносливость

1



## ПРЫЖОК НА ДВУХ НОГАХ

1. Встаньте, ноги вместе.
2. Прыгните вверх на двух ногах и мягко приземлитесь.



# Уровень 1 • Выносливость

1



## БОКОВОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, и согните колени. Вытяните руки в стороны.
2. Шагните правой ногой в сторону, а затем поставьте левую ногу рядом с ней.
3. Сделайте 5 движений вправо и затем 5 движений влево. Продолжайте двигаться из стороны в сторону.





## СЖАТИЕ ЛАДОНЕЙ

1. Вытяните руки перед собой, согнув локти, и сложите ладони вместе.
2. Сожмите ладони как можно сильнее, и удерживайте их в течение 5 секунд.





## ПОДЪЕМ НА НОСКИ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки опущены по сторонам.
2. Поднимитесь на носках как можно выше и задержитесь в верхней точке.
3. Опустите пятки.





## ЗЕМЛЕМЕР

1. Встаньте, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед и упритесь ладонями в пол. Колени должны быть немного согнуты.
2. Пройдитесь вперед на руках, пока не достигнете положения планки.
3. Пройдитесь ногами до их соприкосновения с руками.





## Средний



### ПОЗА СОБАКИ МОРДОЙ ВВЕРХ

1. Примите положение лежа лицом вниз, выпрямите ноги и положите руки на пол у плеч.
2. Упритесь ладонями и медленно выпрямите руки. Поднимите голову и верхнюю часть тела, пока не почувствуете, как растягивается живот.





### ПОЗА ТРЯПИЧНОЙ КУКЛЫ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, поднимите руки над головой.
2. Медленно наклоняйтесь вперед, опуская руки на пол. Согните колени.
3. Выгните спину дугой и опустите голову.



## Уровень 2 • Гибкость

2



### ВОИН 2

1. Встаньте, расставив ноги шире плеч, и вытяните прямые руки в стороны.
2. Поверните правую ногу в сторону так, чтобы носок смотрел наружу, затем согните правое колено.
3. Повторите упражнение с левой ноги.



## Уровень 2 • Выносливость

2



### БЕГ ТРУСЦОЙ

1. Бег трусцой на месте или по комнате.



## Уровень 2 • Выносливость

2



### ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ

1. Встаньте на правую ногу.
2. Подпрыгните и мягко приземлитесь на ту же ногу.
3. Поменяйте ногу и попрыгайте на левой.



## Уровень 2 • Выносливость

2



### СКАЧКИ

1. Начните выполнять упражнение с правой ноги, левая нога остается ведомой.
2. Сделайте широкий шаг вперед правой ногой, а затем быстро передвиньте к ней левую ногу и повторите.
3. Продолжайте скачки, затем переключитесь и повторите упражнение с левой ноги.





### СУПЕРМЕН

1. Примите позу лежа лицом вниз, выпрямив ноги и закинув руки за голову.
2. Одновременно поднимите руки и ноги на несколько дюймов от пола.
3. Задержитесь в этом положении и затем вернитесь в исходное положение лежа.





### МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПЛАНКА

1. Начните упражнение с положения планки, положив ладони на пол и выпрямив руки.
2. Согните колени, коснитесь пола, и поднимите ступни.
3. Напрягите основные мышцы, держите спину прямо. Задержитесь в этом положении на 30 секунд.





### ПОДЪЕМЫ НОГ СИДЯ

1. Сядьте прямо, вытянув вперед правую ногу и согнув левую ногу так, чтобы стопа полностью стояла на полу. Обхватите руками согнутую ногу.
2. Поднимите правую ногу на несколько дюймов и удерживайте в этом положении. Опустите ногу и повторите упражнение.
3. Поменяйте позу и выполните упражнение с подъемом левой ноги.





# Продвинутый



### ПОЗА СТОЛА

1. Начните упражнение с положения планки, выпрямив руки и опустив колени на пол.
2. Смотрите вниз между ладонями, держите спину прямо и удерживайтесь в данном положении.





### ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА

1. Встаньте, расставив ноги шире плеч, и вытяните прямые руки в стороны.
2. Поверните правую стопу в сторону, чтобы носок был направлен наружу.
3. Наклонитесь вправо, возьмитесь за лодыжку и поднимите левую руку вверх. Через 30 секунд поменяйте сторону.





### ПОЗА ПАУКА

1. Встаньте, расставив ноги шире плеч, и согните колени.
2. Наклонитесь вперед и упритесь ладонями в пол между ступнями.
3. Потяните ладони назад и возьмитесь за пятки. Не отрывайте ступни от пола.



# Уровень 3 • Выносливость

3



## БЕГ

1. Бег на месте или по комнате.





## ПРЫЖКИ

1. Выполняйте прыжки, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на другую ногу.
2. Сделайте шаг вперед левой ногой и оттолкнитесь, чтобы подпрыгнуть. Вытяните правую ногу вперед, чтобы прыгнуть на большое расстояние.
3. Разведите руки в стороны.
4. Оттолкнитесь левой ногой, а затем попробуйте выполнить упражнение с правой ноги.



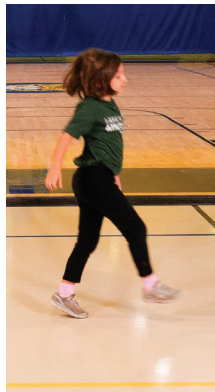
# Уровень 3 • Выносливость

3



## ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

1. Сделайте шаг вперед левой ногой и подпрыгните, затем сделайте шаг правой ногой и подпрыгните. Размахивайте руками.
2. Прыгайте через скакалку на месте выполнения упражнения.





### БРОСКИ НОГОЙ В ПОЗЕ КРАБА

1. Сядьте, согнув ноги в коленях и опустив стопы на пол. Поставьте ладони на пол позади себя пальцами назад.
2. Поднимите бедра, приняв позу краба.
3. Поднимите правую ногу вверх, опустите ее вниз, а затем поднимите левую ногу. Выполняйте броски, чередуя ноги.





### МЕРТВЫЕ ЖУКИ

1. Примите положение лежа на спине, подняв руки вверх. Согните ноги в коленях и поднимите стопы.
2. Опустите правую руку через голову, выпрямите левую ногу и задержитесь в данном положении.
3. Верните руку и ногу в исходное положение, а затем повторите упражнение с противоположными рукой и ногой.





### ПРИСЕДАНИЯ В ПОЗЕ ЛЯГУШКИ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки опущены по сторонам.
2. Согните колени, присядьте и коснитесь пола между ступнями.
3. Вернитесь в исходное положение.





## Отслеживание вашего прогресса



## **ОТСЛЕЖИВАНИЕ**

При работе над достижением целей в питании, поддержании водного баланса и физической активности, важно отслеживать свои действия. Отслеживание активности за 12 недель приводится на следующей странице.

Отслеживайте вашу активность в «Дай 5 для фитнеса» еженедельно в течение 12 недель. Попросите свою семью и друзей присоединиться к вам! 12 недель — это время, необходимое для того, чтобы привести себя в форму.

**Вы справитесь!**

| ДЕНЬ                                                                                          | ВС                                                                                | ПН                                                                                | ВТ                                                                                | СР                                                                                | ЧТ                                                                                  | ПТ                                                                                  | СБ                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Еда</b><br>Раскрасьте тарелку, если сегодня вы употребляли продукты из всех 5 групп.       |  |  |  |  |   |  |  |
| <b>Питье</b><br>Раскрасьте бутылку, если сегодня вы выпили хотя бы 1 бутылку воды.            |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Движение</b><br>Раскрасьте обувь, если сегодня вы выполняли упражнения 60 или более минут. |  |  |  |  |   |  |  |

| НЕДЕЛЯ                                                                                                                         | 1                                                                                 | 2                                                                                 | 3                                                                                 | 4                                                                                 | 5                                                                                 | 6                                                                                 | 7                                                                                 | 8                                                                                  | 9                                                                                   | 10                                                                                  | 11                                                                                  | 12                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Еда</b><br>Раскрасьте звездочку, если на этой неделе вы употребляли продукты из всех 5 групп каждый день.                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Питье</b><br>Раскрасьте звездочку, если на этой неделе вы выпивали хотя бы 1 бутылку воды каждый день.                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Движение</b><br>Раскрасьте звездочку, если вы выполняли упражнения в течение 60 минут или более каждый день на этой неделе. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |