



«ДАЙ 5» ДЛЯ ФИТНЕСА

Что такое «Дай5»?

«Дай 5» для фитнеса — это несколько ресурсов, которые помогают детям и молодым людям от 8 до 21 года контролировать свою физическую форму. Быть в форме — это хорошо питаться, пить достаточное количество воды и двигаться не менее 60 минут каждый день. **«Дай 5»** был разработан для повышения знаний и осведомленности о здоровом образе жизни, а также чтобы привлечь молодежь к физической активности для улучшения гибкости, силы и выносливости. Ресурсы **«Дай5»** предназначены как для молодых людей с нормальным интеллектом, так и для молодежи с нарушениями интеллекта. Приведенная ниже информация предназначена для помощи родителям, семьям и опекунам на пути развития физической формы их детей.

Ресурсы «Дай5»

Руководства «Дай 5» содержат информацию о физической активности, питании и потреблении воды в форме, легко понятной для всех возрастных групп. Простые советы по здоровому образу жизни, а также еженедельное и ежемесячное отслеживание результатов помогают молодым людям ставить цели и следить за движением к целям.

Карточки «Дай5» содержат различные упражнения, направленные на гибкость, выносливость и силу в трех последовательных уровнях (базовый, средний и продвинутый). На карточках приводятся фотографии и краткие инструкции, которые помогут молодым людям легко выполнять упражнения.

Видео «Дай5» — ресурс, дополняющий карточки **«Дай5»**, демонстрирующий каждое упражнение под музыку, предоставленную [HipHopPublicHealth](https://www.hiphoppublichealth.org/) с таймером/счетчиком, что позволяет молодым людям отслеживать, как долго они выполняют каждое упражнение.

Варианты применения «Дай5»

- Попросите вашего ребенка использовать еженедельные или 12-недельные системы отслеживания в **Руководстве «Дай5»**, чтобы ставить цели для фитнеса и здоровья и следить за их достижением.
- Семьи могут включить **«Дай5»** в обычные физические упражнения или игры дома, заменить просмотр телевизора физической активностью, или использовать систему как повседневное руководство по здоровому питанию.
- Видео **«Дай5»** можно использовать всей семьей, чтобы перейти к упражнениям более высокого уровня и выполнять их правильно.
- Обсудите с детьми советы по здоровому образу жизни в **«Дай5»** и привлекайте детей к участию в планировании питания, покупке продуктов и приготовлении пищи.
- Определите семейные цели по здоровью и благополучию и двигайтесь к ним, используя **Руководство «Дай5»**. Например, запланируйте по 60 минут физических упражнений в день на неделю вперед, или запланируйте ежедневные приемы пищи с употреблением разнообразных продуктов из всех пяти групп.