



### «ДАЙ 5» ДЛЯ ФИТНЕСА

#### Что такое «Дай 5»?

**«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 **«Дай 5»** 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 «Дай 5»

**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 «Дай 5»** 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 «Дай 5»** — ресурс, дополняющий карточки **«Дай 5»**, демонстрирующий каждое упражнение под музыку, предоставленную [Hip Hop Public Health](#) с таймером/счетчиком, что позволяет молодым людям отслеживать, как долго они выполняют каждое упражнение.

#### Варианты применения «Дай 5»

- Попросите вашего ребенка использовать еженедельные или 12-недельные системы отслеживания в **Руководстве «Дай 5»**, чтобы ставить цели для фитнеса и здоровья и следить за их достижением.
- Семьи могут включить **«Дай 5»** в обычные физические упражнения или игры дома, заменить просмотр телевизора физической активностью, или использовать систему как повседневное руководство по здоровому питанию.
- **Видео «Дай 5»** можно использовать всей семьей с целью перейти к упражнениям более высокого уровня и выполнять их правильно.
- Обсудите с детьми советы по здоровому образу жизни в **«Дай 5»** 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 **«Дай 5»**. 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.