



Что такое «Дай 5»?

«Дай 5» для фитнеса — это набор ресурсов, которые помогут учащимся контролировать свою физическую форму за счет здорового выбора физической активности, питания и поддержания водного баланса. Чтобы быть в хорошей форме, учащиеся должны правильно питаться, потреблять достаточное количество воды и двигаться не менее 60 минут в день. **«Дай 5»** предназначен для расширения знаний и осведомленности о здоровом образе жизни, а также для вовлечения учащихся в физическую активность для улучшения гибкости, силы и выносливости. **«Дай 5»** предназначен для обучения как учащихся с нормальным интеллектом, так и учащихся с ограниченными интеллектуальными возможностями, его можно использовать в рамках [комплексной школьной программы физического воспитания](#). **Ресурсы «Дай 5»** доступны для возрастных групп 8-11, 12-14 и 15-21 года.



Дай 5

Ресурсы «Дай 5»

Руководства «Дай 5» содержат информацию о том, как быть здоровым, включая советы по питанию, поддержанию водного баланса, и упражнения для здоровья и повышения уровня спортивной подготовки. Преподаватели могут использовать руководства как основу стандартных программ охраны здоровья и физического воспитания.

Карточки «Дай 5» содержат различные упражнения, направленные на гибкость, выносливость и силу, в трех последовательных уровнях (базовый, средний и продвинутый), чтобы побудить учащихся выполнять более сложные упражнения и выполнять их правильно. Карточки содержат картинки и простые инструкции, чтобы учащиеся могли использовать их самостоятельно или в группах.

Видео «Дай 5» — ресурс, дополняющий карточки «Дай 5», демонстрирующий каждое упражнение под музыку, предоставленную [Hip Hop Public Health](#) с таймером/счетчиком, что позволяет учащимся отслеживать, как долго они выполняют каждое упражнение. Для каждой возрастной группы есть 9 видеороликов, содержащих от 27 до 36 упражнений.

Варианты применения «Дай 5»

- Ресурсы **«Дай 5»** можно включить в программу классных и внеклассных занятий, в распорядок дня, использовать во время 10-15-минутный перерыва на физические упражнения, на уроках физкультуры или уроках санитарного просвещения,
- Ресурсы **«Дай 5»** можно использовать как основу для внешкольных мероприятий, занятий в школьных клубах, спортивных командах и во время летних программ.
- Используйте **руководства «Дай 5»** для программ санитарного просвещения и обучения принципам правильного питания, таким как употребление в пищу всех пяти групп продуктов и важность поддержания водного баланса.
- **Карточки и видео «Дай 5»** эффективно способствуют регулярной физической активности в течение учебного дня с соблюдением рекомендованной для детей и молодежи нормы в 60 минут в день и более.
- Попросите учеников и их семьи использовать еженедельные или 12-недельные системы отслеживания в **руководствах и карточках «Дай 5»**, чтобы отслеживать цели для фитнеса и здоровья.
- Ресурсы **«Дай 5»** способствуют включению в социальную жизнь учащихся с ограниченными интеллектуальными возможностями и без них в объединенных клубах, комплексном физическом воспитании и общешкольных мероприятиях.



Дополнительные ресурсы

- [Комплексные планы мероприятий Специальной Олимпиады](#) – 60-минутные планы уроков, включающие спортивные навыки и фитнес-упражнения с использованием **«Дай 5»**
- Руководство для лиц, осуществляющих уход, в поддержку использования *ресурсов «Дай 5»* на дому
- Опрос для предоставления отзывов о *ресурсах «Дай 5»* доступен [ЗДЕСЬ](#) Ознакомьтесь с дополнительными ресурсами по фитнесу Специальной олимпиады [ЗДЕСЬ](#)

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 \$18.1M (64%) financed with U.S. federal funds and \$10.2M (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.