



### 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.

### 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 расписание дня, использовать во время 10-15-минутных перерывов 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.

# «Дай 5» для фитнеса Руководство для преподавателей



Special Olympics  
**Health**  
FOUNDATION  
MADE POSSIBLE BY **Golisano**



## 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](#)

Содержание ресурсов «Дай 5 для фитнеса» было разработано при финансовой поддержке Министерства образования США, гранты № H380W150001 и № H380W160001. Тем не менее это содержание не обязательно отражает политику Министерства образования США, и не следует считать его утвержденным федеральным правительством. Этот ресурс был создан при поддержке Фонда Golisano и соглашения о сотрудничестве с Центрами по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) № NU27DD000021. За его содержание отвечает Специальная олимпиада, и оно не обязательно отражает точку зрения Центра по контролю и профилактике заболеваний.