



«ДАЙ 5» ДЛЯ ФИТНЕСА

Для детей от 12 до 14 лет, которые хотят
быть в форме!

**Special
Olympics**



Благодарность

.....

АВТОРЫ: Моника Клок, Хайди Станиш, Моника Форкер

СОАВТОРЫ/РЕЦЕНЗЕНТЫ: Кристин Хьюз Сроур, Гвендолин Апгар, Ребекка Ралстон, Мелисса Оттербейн

ГРАФИЧЕСКИЙ ДИЗАЙНЕР: Мередит Швиндер

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ОБЪЕДИНЕННОЙ ШКОЛЫ ЧЕМПИОНОВ: Средняя школа Джеймса В. Робинсона

АТЛЕТЫ — УЧАСТНИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ ВИРДЖИНИИ И ПАРТНЕРЫ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «ОБЪЕДИНЕННЫЙ СПОРТ»: Фрэнки, Исайя, Джек, Кейти и Шон

.....

СОТРУДНИКИ:

ПРОГРАММА «ПУТЬ К УСПЕХУ ДЛЯ НАШИХ ДЕТЕЙ» (BUILD OUR KIDS' SUCCESS, BOKS) — это программа физической активности, разработанная для повышения активности детей и формирования длительной приверженности здоровому образу жизни и поддержанию физической формы. Задача BOKS — сделать физическую активность и игру частью повседневной жизни каждого ребенка. Их стремление — более здоровое и счастливое поколение активных детей.

ПРОГРАММА АМЕРИКАНСКОЙ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ КУХНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ставит перед собой задачу воспитать новое поколение опытных поваров, увлеченных едоков и любознательных экспериментаторов. Они помогают молодым поварам понять различные аспекты еды и приготовления пищи с помощью книг, ежемесячных подписок, подкастов, учебных программ и обширной (бесплатной!) цифровой библиотеки.

.....



СОДЕРЖАНИЕ

- 4 Что такое «Дай 5 для фитнеса»?
- 6 Еда
- 10 Питье
- 12 Движение
- 18 Давайте начнем двигаться!
- 38 Отслеживание и ресурсы

Что такое «Дай 5 для фитнеса»?

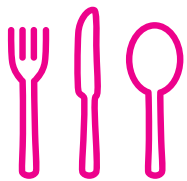


«Дай 5 для фитнеса» — это различные ресурсы, которые помогут вам контролировать свою физическую форму, делая здоровый выбор. Чтобы быть в хорошей форме нужно хорошо питаться, пить достаточное количество воды и много двигаться каждый день.

Если вы в хорошей форме, вы чувствуете себя хорошо и у вас много энергии, потому что ваше тело сильное и здоровое.

Эта версия «Дай 5 для фитнеса» предназначена для детей в возрасте от 12 до 14 лет, которые хотят быть в форме!

ЧТОБЫ ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ФОРМУ, РАБОТАЙТЕ НАД ДОСТИЖЕНИЕМ ЭТИХ 3 ЦЕЛЕЙ:



ЕДА:

*Употребляйте
продукты всех
5 групп каждый
день*



ПИТЬЕ:

*Выпивайте не
менее 2 бутылок
воды каждый
день*



ДВИЖЕНИЕ:

*Двигайтесь
60 минут в день
или больше*

Еда

Важно есть здоровую пищу. Она дает вам энергию для движения, чтобы вы могли наслаждаться любимыми занятиями, такими как спорт, танцы и игры на свежем воздухе с друзьями.

Питание означает употребление в пищу разнообразной здоровой пищи, такой как фрукты, овощи, злаки, белок и молочные продукты, чтобы обеспечить организм всем, что ему нужно для роста и здоровья.



ЕДА:

*Употребляйте
продукты всех
5 групп каждый
день*

Здоровая тарелка

Здоровая тарелка содержит 5 групп продуктов, которые нужно есть, чтобы правильно питать свое тело и разум. Каждая группа продуктов помогает организму по-разному.

Ваша цель — съедать каждый день не менее 1 порции продуктов каждой группы.



**ЗЕРНОВЫЕ
ПРОДУКТЫ**



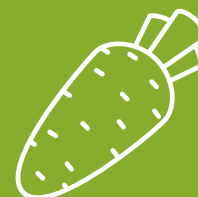
БЕЛОК



**МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ**



ФРУКТЫ



ОВОЩИ

Здоровая тарелка



Начните с простого

.....

Употребляйте цельные фрукты, а не фруктовые соки.

Ешьте разнообразные овощи.

Попробуйте цельнозерновые продукты, например цельнозерновой хлеб или бурый рис

Ешьте различные виды белковой пищи, такой как мясо, морепродукты, бобовые, яйца и орехи.

Ограничьте потребление сладостей и закусок, таких как печенье, конфеты и чипсы.

Пейте воду и молоко с пониженным содержанием жира или обезжиренное молоко вместо сладких напитков.



Узнайте больше о программе USDA MyPlate на сайте www.myplate.gov

Питье

Питьевая вода помогает вашему организму работать лучше. У вас будет больше энергии, вы сможете лучше учиться и усерднее заниматься спортом при достаточном количестве воды в организме.

Правильный водный баланс означает, что в вашем организме достаточно воды. *При обезвоженности* в вашем организме недостаточно воды, что может привести к усталости или головной боли.

Постарайтесь пить воду в течение дня и попробуйте использовать многоразовую бутылку для воды, чтобы отслеживать свою цель.



**СКОЛЬКО
НУЖНО ПИТЬ:**

*Выпивайте не менее
2 бутылок воды
каждый день*



Вода – важная составляющая жизни! Пейте больше воды при физических упражнениях и занятиях спортом и когда на улице тепло.

В воде не хватает вкуса? Добавьте в воду свежие ягоды, лимон или мяту для дополнительного вкуса.

Ограничьте ежедневное употребление сладких напитков, таких как газированные напитки, спортивные напитки и соки. Попробуйте полностью отказаться от них!



Физическая активность включает в себя упражнения, спорт и регулярные движения, например, при ходьбе или выполнении работы по дому. Пробуйте новые и разные виды физической активности, чтобы найти то, что вам нравится.

Физическая активность может помочь вам улучшить свои спортивные навыки и повысить уровень подготовки, чтобы стать лучшим атлетом. Например, бег может улучшить результаты в футболе, а прыжки — в баскетболе.

Выполнение различных упражнений поможет вам улучшить различные виды физической подготовки. На следующих страницах вы узнаете о гибкости, силе и выносливости, которые важны для вашего здоровья и повышения уровня спортивной подготовки.



ЦЕЛЬ ДВИЖЕНИЯ:

*Двигайтесь
60 минут в день
или больше*



Гибкость

Гибкость — это способность легко перемещать свое тело во всех направлениях. Гибкость упрощает занятия спортом и помогает предотвратить травмы мышц и суставов.

Растяжка — отличный способ улучшить гибкость. Существуют различные типы растяжки, которые можно выполнять до и после физической активности.





Статическая и динамическая растяжка:

Динамическая растяжка включает в себя движения тела для подготовки мышц к физической активности. Динамическую растяжку лучше всего использовать во время разминки.

Статическая растяжка — поддержание положения для растяжки без движения. Статическую растяжку лучше всего использовать во время заминки.

Упражнения для улучшения гибкости: йога, статическая растяжка, динамическая растяжка, пилатес

Примеры видов спорта, в которых требуется гибкость: гольф, чирлидинг, бадминтон





Выносливость

.....

Выносливость — это способность продолжать двигаться в течение длительного периода времени. Выносливость может помочь вам пробежать большее расстояние без остановки и тренироваться дольше с меньшим количеством перерывов.

Вы можете улучшить свою выносливость, выполняя упражнения, которые увеличивают частоту сердечных сокращений и учащают дыхание, такие как быстрая ходьба, прыжки через скакалку и игра в футбол.

Упражнения для улучшения выносливости: бег, пешие прогулки, езда на велосипеде, танцы

Примеры видов спорта, в которых требуется выносливость: плавание, баскетбол, теннис



Сила

.....

Сила — это способность вашего тела выполнять работу. Сила помогает вам прыгать выше, бросать дальше и бежать быстрее.

Вы можете улучшить свою силу, выполняя упражнения, которые задействуют ваши мышцы, такие как лазание, ходьба на снегоступах и отжимание.

Упражнения для улучшения силы: упражнения с собственным весом, такие как приседания, поднятие тяжестей, эспандеры, силовые тренажеры.

Примеры видов спорта, в которых требуется сила: пауэрлифтинг, каякинг, софтбол



Давайте начнем двигаться!



В этом руководстве мы поделимся несколькими упражнениями для каждого типа физической подготовки и уровня.

Хотите увидеть все упражнения в «Дай 5 для фитнеса»? Оцените «Дай 5 для фитнеса»: возраст 12-14 лет, карточки и видео.



«Дай 5 для фитнеса» предусматривает 3 уровня

Упражнения слишком легкие? Вы можете перейти на следующий уровень, делать упражнения дольше, выполнять больше упражнений или сократить время отдыха между упражнениями.



УРОВЕНЬ 1:

Базовый



УРОВЕНЬ 2:

Средний



УРОВЕНЬ 3:

Продвинутый



Уровень 1 • Гибкость

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

.....

РАСТЯЖКА ТИПА «БАБОЧКА»

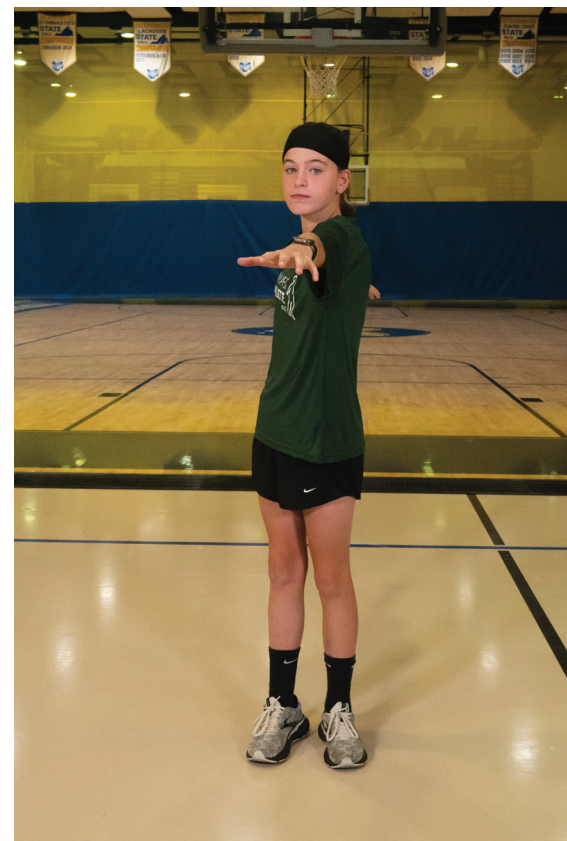
1. Сядьте прямо, поставив ступни вместе. Подвиньте ступни ближе к телу.
2. Опустите колени на пол.
3. Наклоняйтесь вперед над ступнями, пока не почувствуете натяжение.



Уровень 1 • Гибкость

ВРАЩЕНИЯ В Т-ОБРАЗНОЙ ПОЗЕ

1. Встаньте, ноги вместе, и вытяните прямые руки вытянуты в стороны, приняв позу буквы "Т".
2. Поверните верхнюю часть тела в сторону, насколько это возможно.
3. Вернитесь в исходное положение и повернитесь в другую сторону.





Уровень 1 • Выносливость

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

.....

ЛЫЖНЫЕ ПРЫЖКИ

1. Встаньте, ноги вместе, колени согнуты. Опустите руки по бокам и согните локти, как будто держась за лыжные палки.
2. Прыгните влево и поверните бедра и носки вправо. Затем прыгните вправо и поверните бедра и носки влево.
3. Повторяйте прыжки с поворотами, как при катании на лыжах.



Уровень 1 • Выносливость

КАСАНИЯ ЛОКТЕМ КОЛЕНА

1. Встаньте, ноги на ширине плеч. Согните руки и вытяните локти перед собой на уровне плеч.
2. Поднимите левое колено и коснитесь его правым локтем. Затем опустите колено, начните с другой ноги и коснитесь левым локтем правого колена.



ПОЛЕЗНЫЙ СПОРТИВНЫЙ СОВЕТ:

Касания локтем колена повышают выносливость и укрепляют основные мышцы, что позволяет быстрее плавать и сильнее бросать в софтболе.



Уровень 1 • Сила

Сделайте каждое упражнение 10 раз. Отдохните 30 секунд, прежде чем переходить к следующему упражнению. Выполните 3 раза.

.....

ПЛАНКА

1. Начните упражнение с положения планки, положив ладони на пол, стоя на носках и выпрямив руки.
2. Напрягите основные мышцы, держите спину прямо.
3. Задержитесь в этом положении на 30 секунд.



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ:

Старайтесь съесть или выпивать 3 чашки нежирных молочных продуктов каждый день.

Уровень 1 • Сила

ПРИСЕДАНИЯ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки вытяните прямо перед собой на уровне плеч.
2. Согните колени и бедра, как будто сидите на стуле.
3. Выпрямите колени и вернитесь в исходное положение стоя.





Уровень 2 • Гибкость

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

.....

ТРИЦЕПС И БОКОВАЯ РАСТЯЖКА

1. Встаньте, ноги на ширине плеч. Откиньтесь назад и положите правую руку на верхнюю часть спины.
2. Возьмитесь левой рукой за правый локоть и осторожно потяните вниз. Удерживая растяжку, наклонитесь влево.
3. Повторите упражнение для левой руки.



Уровень 2 • Гибкость

ОБХВАТ КОЛЕНЕЙ СТОЯ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч. Согните правое колено и поднимите его к груди.
2. Обхватите колено обеими руками, подтяните его к телу и удерживайте как можно ближе. Для равновесия можно опереться о стену.
3. Сделайте паузу, а затем отпустите. Поменяйте ногу и повторите упражнение для левого колена.



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ:

*Ешьте разноцветные овощи —
красный: редис, оранжевый: морковь,
желтый: свекла голден, зеленый:
салат, синий: синий картофель,
фиолетовый: репа*



Уровень 2 • Выносливость

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

.....

БЕГ ТРУСЦОЙ

1. Бег трусцой на месте или по комнате.



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ ПО ВОДНОМУ БАЛАНСУ:

Употребление недостаточного количества воды может привести к обезвоживанию.

Уровень 2 • Выносливость

ВЕТРЯНЫЕ МЕЛЬНИЦЫ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, прямые руки вытянуты в стороны.
2. Наклонитесь вперед и коснитесь правой рукой левой стопы. При этом старайтесь не сгибать руки и ноги.
3. Выпрямитесь и затем коснитесь левой рукой правой стопы.





Уровень 2 • Сила

Сделайте каждое упражнение 10 раз. Отдохните 30 секунд, прежде чем переходить к следующему упражнению. Выполните 3 раза.

.....

БОКОВЫЕ ПОДЪЕМЫ НОГ

1. Примите положение лежа на левом боку, тело выпрямлено, ноги вместе, стопы лежат друг на друге. Вытяните левую руку прямо через голову.
2. Держите ноги прямо, поднимите верхнюю ногу и задержитесь в этом положении. Опустите ногу и повторите упражнение.
3. Повернитесь на правый бок и повторите упражнение для верхней ноги.



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ:

Нежирные источники белка включают: индейку, фасоль, тофу и яйца.

Уровень 2 • Сила

ОТЖИМАНИЯ НА КОЛЕНАХ

1. Начните упражнение с положения планки, выпрямив руки, опустив колени на пол и подняв стопы.
2. Согните руки в локтях и опустите грудь, немного не касаясь пола. Держите тело прямым, основные мышцы напряжены.
3. Поднимите тело обратно в исходное положение.





Уровень 3 • Гибкость

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

.....

БОКОВЫЕ КАСАНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, положите левую руку на бедро.
2. Поднимите правую руку над головой и наклонитесь влево. Удерживайте растяжку.
3. Повторите упражнение, поднимая левую руку и наклоняясь вправо.



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ:

Попробуйте некоторые из этих замечательных видов цельнозерновой пищи: цельнозерновой хлеб, бурый рис, овсянка или попкорн.

Уровень 3 • Гибкость

ХОДЬБА С РАСТЯЖКОЙ

1. Сделайте шаг вперед правой ногой и поднимите левую ногу, отведя ее назад.
2. Протяните левую руку назад, возьмитесь за стопу и направьте колено вниз.
3. Отпустите стопу, сделайте шаг вперед левой ногой и повторите упражнение с правой стороны. Продолжайте ходьбу, чередуя стороны.





Уровень 3 • Выносливость

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

БЕГ С ВЫСОКИМИ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА

1. Бег с высоким подниманием бедра на месте или по комнате.



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ ПО ВОДНОМУ БАЛАНСУ:

*Признаки обезвоживания
включают чувство усталости
или вялости, сухость во рту
или чувство жажды.*

Уровень 3 • Выносливость

СИЛОВЫЕ ПРЫЖКИ

1. Встаньте, ноги вместе, руки вытянуты прямо перед собой на уровне плеч.
2. Подпрыгните, широко разводя ноги и руки в стороны.
3. Быстро подпрыгните снова и верните руки и ноги в исходное положение.





Уровень 3 • Сила

Сделайте каждое упражнение 10 раз. Отдохните 30 секунд, прежде чем переходить к следующему упражнению. Выполните 3 раза.

.....

МОСТИК

1. Примите положение лежа на спине, согнув колени, ступни полностью касаются пола. Руки лежат по сторонам, ладони обращены вниз.
2. Поднимите таз, а затем опуститесь в исходное положение.



Уровень 3 • Сила

ПРЫЖКИ С СОГНУТЫМИ НОГАМИ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки опущены по сторонам.
2. Согните колени и примите положение приседа.
3. Быстро выпрыгните вверх и разведите руки, а затем плавно приземлитесь в положение приседа.



ПОЛЕЗНЫЙ СПОРТИВНЫЙ СОВЕТ:

Прыжки с приседаниями развивают силу ног, а это позволит прыгать выше при бросках из-под кольца в баскетболе и делать более мощные передачи в футболе.

«Дай 5» и путь вперед

.....

Дай 5! Вы изучили всю полезную информацию в этом руководстве, но в карточках и видеороликах «Дай 5 для фитнеса» есть еще кое-что!

Все упражнения в карточках и видео помогут вам достичь своей цели — двигаться по 60 и более минут каждый день.

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.

ДВИЖЕНИЕ:

*Двигайтесь
60 минут в день
или больше*

ПИТЬЕ:

*Выпивайте не
менее 2 бутылок
воды каждый
день*

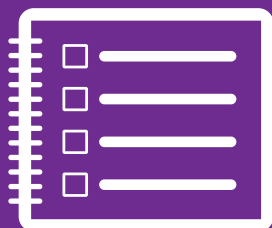
ЕДА:

*Употребляйте
продукты всех
5 групп каждый
день*



Вы справитесь!

.....



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



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!

Дополнительные ресурсы по «Дай 5 для фитнеса» приводятся на сайте: resources.specialolympics.org/health/fitness/high-5

Еженедельная система отслеживания

Используйте эту таблицу, чтобы еженедельно отслеживать свои цели в «Дай 5 для фитнеса». Попросите члена семьи, учителя или друга помочь вам не сбиться с пути.

ДЕНЬ	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
Еда Раскрасьте группы продуктов, которые вы ели сегодня.							
Питье Раскрасьте бутылки с водой, которые вы выпили сегодня.							
Движение Раскрасьте обувь, если сегодня вы двигались 60 минут или более.							
Раскрасьте звездочку, если на этой неделе вы достигли ВСЕ свои цели в «Дай 5 для фитнеса».	Еда			Питье		Движение	

12-недельная система отслеживания

Используйте эту страницу для отслеживания своих целей в «Дай 5 для фитнеса». Эту страницу можно использовать несколько раз, чтобы продолжать следить за своей физической формой и здоровьем!

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



***Special
Olympics***

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.