



«ДАЙ 5» ДЛЯ ФИТНЕСА

.....

Для молодых людей от 15 до 21 лет,
которые хотят быть в форме!

**Special
Olympics**



Благодарность

.....

АВТОРЫ: Моника Клок, Хайди Станиш, Моника Форкер

СОАВТОРЫ/РЕЦЕНЗЕНТЫ: Кристин Хьюз Сроур, Гвендолин Аппар, 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»: Джон, Шейн, Джек, Лорен, Эмма, Брэндон, Кира, Хлоя, Джей и Хейли

.....

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.

.....

СОДЕР- ЖАНИЕ

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

Что такое «Дай 5 для фитнеса»?

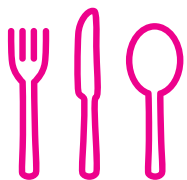


«Дай 5 для фитнеса» — это различные ресурсы, которые помогут вам контролировать свою физическую форму, делая здоровый выбор. Чтобы быть в хорошей форме нужно хорошо питаться, пить достаточное количество воды и много двигаться каждый день.

Если вы в хорошей форме, вы чувствуете себя хорошо и у вас много энергии, потому что ваше тело сильное и здоровое. Если привести себя в форму сейчас, это поможет вам сохранить здоровые привычки на протяжении всей жизни.

«Дай 5 для фитнеса» предназначена для молодежи в возрасте от 15 до 21 года, 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
3 бутылок воды
каждый день*



ДВИЖЕНИЕ:

*Двигайтесь
60 минут в день или
больше*

Еда



ЕДА:

*Употребляйте
продукты всех 5
групп каждый день*

Важно есть здоровую пищу. Она дает вам энергию двигаться, поддерживать здоровую массу тела и проявлять свои наилучшие качества. Здоровая пища – лучшее питание для организма!

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.

Здоровая тарелка

Здоровая тарелка содержит 5 групп продуктов, которые нужно есть, чтобы питать свое тело и разум. Каждая группа продуктов помогает вашему организму по-разному, и есть большой выбор вкусных и полезных продуктов. Ваша цель — съедать каждый день не менее 1 порции продуктов каждой группы.



**ЗЕРНОВЫЕ
ПРОДУКТЫ**



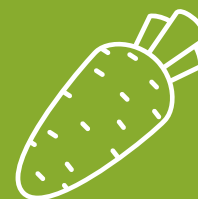
БЕЛОК



**МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ**



ФРУКТЫ



ОВОЩИ

Здоровая тарелка



Ешьте как чемпион

.....

Старайтесь, чтобы фрукты и овощи занимали половину ежедневного рациона.

Половина зерновых продуктов должна быть цельнозерновыми.

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

Употребляйте меньше соли, жира и сахара.

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



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

Питье

Питьевая вода помогает вашему организму работать лучше. Правильный водный баланс помогает лучше сосредоточиться в школе, на работе и на спортивной площадке. Он также дает больше энергии и улучшает настроение.

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.

Пить воду следует в течение дня, попробуйте использовать многоразовую бутылку для воды, чтобы отслеживать свою цель.



**СКОЛЬКО
НУЖНО ПИТЬ:**

*Выпивайте не менее
3 бутылок воды
каждый день*



Вода – важная составляющая жизни! Поддержание водного баланса помогает поддерживать правильную температуру тела и может предотвратить мышечные судороги.

Знаете ли вы, что есть продукты с высоким содержанием воды, которые могут помочь вам поддерживать водный баланс? Арбузы, огурцы, морковь и сельдерей содержат воду и являются отличными вариантам в достижении вашей цели по питанию.

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 страницах 14-17 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*



Рекомендации по физической активности

Существуют руководства, которые рекомендуют ежедневный уровень физической активности и интенсивность занятий.

- **Дети в возрасте 6–17 лет:** рекомендуется заниматься физическими упражнениями средней и высокой интенсивности в течение 60 минут или более *каждый день*.
- **Люди в возрасте 18 лет и старше:** рекомендуется заниматься физической активностью умеренной интенсивности не менее 150-300 минут *каждую неделю*.





По шкале от 0 до 10, где положение сидя без движения — 0, а самая интенсивная физическая активность — 10:

- *Умеренная физическая активность* — это 5 или 6 баллов. Ваше сердце будет биться быстрее, и дышать будет тяжелее, но вы сможете спокойно говорить с другом во время такой активности. Примеры могут включать быструю ходьбу или езду на велосипеде.
- *Энергичная физическая активность* — это уровень 7 или 8. Ваше сердце будет биться еще быстрее, дышать будет еще тяжелее, возможно потоотделение, и вам будет трудно разговаривать с другом во время такой активности. Примеры могут включать бег или прыжки через скакалку.

Примечание. Все люди разные, и физическая активность, которая будет умеренной для вас, может быть иной для других людей.

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: художественная гимнастика, гольф, фигурное катание



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.

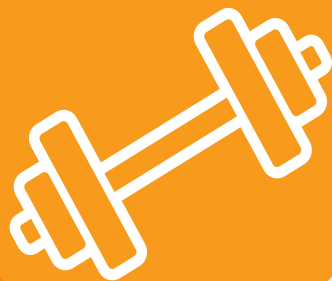
Упражнения для улучшения выносливости: плавание, скейтбординг, пешие прогулки

Примеры видов спорта, в которых требуется выносливость: велоспорт, спортивные танцы, хоккей в зале



Сила

.....



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

Вы можете улучшить силу, выполняя упражнения, которые задействуют ваши мышцы, такие как поднятие тяжестей, упражнения с собственным весом, например отжимания и приседания, а также упражнения с эспандерами.

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

Примеры видов спорта, в которых требуется сила: пауэрлифтинг, гимнастика, дзюдо



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 15-21 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.

.....

ХОДЬБА НА ПЯТКАХ И НОСКАХ

1. Поднимите носки, встаньте на пятки и пройдите вперед.
2. Поднимите пятки, встаньте на носки и пройдите вперед.



Уровень 1 • Гибкость

ПЕРЕКРЕСТНАЯ РАСТЯЖКА ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

1. Положите левую руку на грудь, слегка согнув локоть. Следите за тем, чтобы левое плечо было опущено и не касалось уха.
2. Положите правую кисть на тыльную сторону левой руки чуть выше локтя. Подтяните левую руку к груди, пока не почувствуете натяжение. Повторите упражнение для правой руки.



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ:

*Фрукты бывают разных цветов,
что означает, что они
содержат разные
питательные вещества.*



Уровень 1 • Выносливость

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

БЕГ С ЗАХЛЕСТЫВАНИЕМ ГОЛЕНИ

1. Бегите на месте, поднимая пятки сзади как можно выше.
2. Попробуйте касаться пятками ягодиц на месте или во время движения.



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ:

Молочные продукты содержат важные питательные вещества, такие как белок, который дает вам энергию и помогает укрепить кости и мышцы.

Уровень 1 • Выносливость

БЫСТРЫЕ НОГИ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, колени согнуты.
2. Расположите руки по бокам, согнув локти.
3. Поднимитесь на носки и бегите на месте как можно быстрее. Быстро передвигайте ногами.





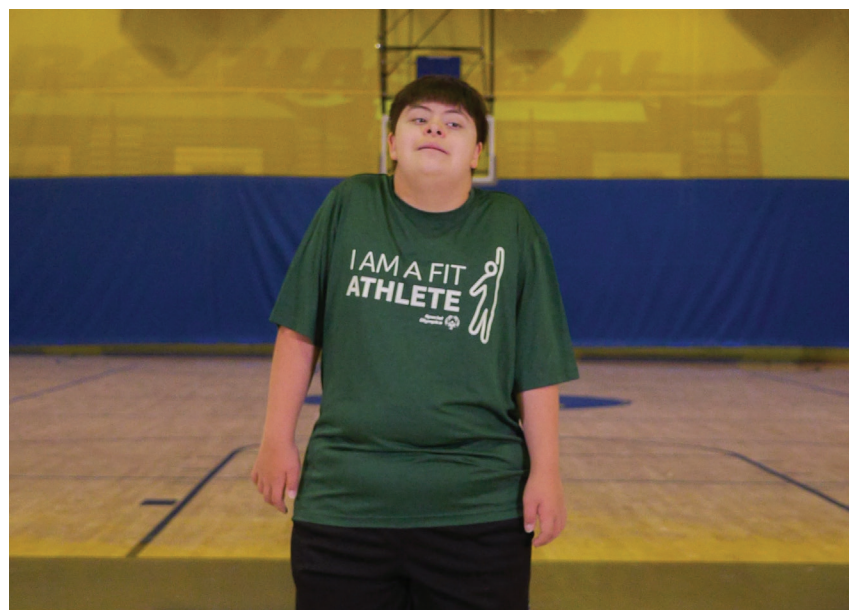
Уровень 1 • Сила

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

.....

ПОЖИМАНИЯ ПЛЕЧАМИ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки опущены по сторонам.
2. Поднимите плечи вверх в направлении к ушам и удерживайте их в данном положении.
3. Опустите плечи в исходное положение.



Уровень 1 • Сила

ПРИСЕДАНИЯ СУМО

1. Встаньте, расставив ноги шире плеч, руки по бокам и согнуты в локтях.
2. Перенесите вес тела на пятки, медленно согните колени и бедра, как будто садясь на низкий стул, и задержитесь в этом положении.
3. Выпрямите колени и вернитесь в исходное положение стоя.



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ ПО ВОДНОМУ БАЛАНСУ:

Ваш организм теряет воду при потоотделении, дыхании и использовании туалета, поэтому вам нужно восполнять баланс, выпивая много воды.



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.

КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, прямые руки вытянуты в стороны.
2. Медленно вращайте руками вперед с большой амплитудой.
3. Повторите упражнение в направлении назад.



ПОЛЕЗНЫЙ СПОРТИВНЫЙ СОВЕТ:

Круговые движения руками увеличивают диапазон движений плеч, что может улучшить технику ударов и результаты в гольфе, теннисе и софтболе.

Уровень 2 • Гибкость

ШИРОКАЯ РАСТЯЖКА

1. Сядьте, выпрямив ноги перед собой и широко разведя их в стороны.
2. Потянитесь к правой стопе, стараясь не сгибать ноги, пока не почувствуете натяжение.
3. Повторите выпад к левой ноге, а затем к середине.





Уровень 2 • Выносливость

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

ПРЫЖКИ ПО КВАДРАТУ

1. Представьте, что на полу нарисован небольшой квадрат.
2. Держите ноги вместе и выполняйте прыжки во все четыре угла квадрата.
3. Продолжайте прыгать по квадрату, выполняя прыжки вперед, в стороны и назад.



Уровень 2 • Выносливость

ПРЫЖКИ В ПОЗЕ «Т»

1. Встаньте, ноги вместе, руки опущены по бокам.
2. Подпрыгните и поднимите руки в стороны на уровне плеч, образуя букву «Т», при этом широко расставив ноги.
3. Снова подпрыгните и поставьте ноги вместе, опустив руки по сторонам.



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ ПО ВОДНОМУ БАЛАНСУ:

*Знаете ли вы, что один стакан
спортивного напитка может
содержать столько же сахара,
сколько ШЕСТЬ шоколадных
конфет?*



Уровень 2 • Сила

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

.....

СКРУЧИВАНИЯ «НА ВЕЛОСИПЕДЕ»

1. Примите положение лежа на спине и выпрямите ноги. Возьмите ладони в «замок» и поместите руки за головой.
2. Подтяните правое колено к груди и коснитесь левым локтем правого колена.
3. Поменяйте сторону и коснитесь правым локтем левого колена.



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ:

Цельные зерна содержат цельное семя или ядро. Это лучший выбор, потому что они содержат много клетчатки и питательных веществ.

Уровень 2 • Сила

ПЛАНКА С ПОХЛОПЫВАНИЕМ ПО ПЛЕЧУ

1. Начните с положения планки, удерживайте тело прямо.
2. Коснитесь левого плеча правой рукой, вернитесь в положение планки, а затем коснитесь правого плеча левой рукой.





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.

ПЕРЕКРЕСТНОЕ КАСАНИЕ НОСКОВ

1. Поставьте правую ногу перед левой.
2. Дотянитесь до носков, стараясь не сгибать ноги, задержитесь и вернитесь в исходное положение.
3. Повторите упражнение, поставив левую ногу перед правой.



Уровень 3 • Гибкость

РАСТЯЖКА ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

1. Встаньте прямо и возьмите пальцы в «замок», повернув ладони наружу.
2. Вытяните руки перед собой на уровне плеч.
3. Вытяните их так, чтобы почувствовать натяжение в верхней части спины.
Прижмите подбородок к груди.



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ:

*Овощи содержат много
различных питательных веществ,
витаминов и минералов.*



Уровень 3 • Выносливость

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

ПРЫЖКИ В ПОЗЕ ЗВЕЗДЫ

1. Встаньте, ноги вместе, руки опущены по бокам.
2. Подпрыгните и разведите руки и ноги в стороны, чтобы ваше тело в воздухе образовало звезду.
3. Плавное приземление и снова быстро подпрыгните.



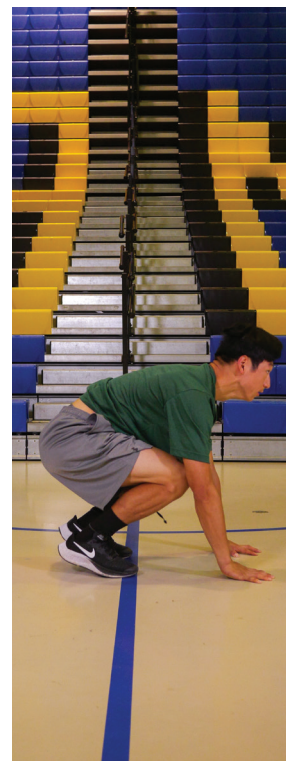
СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ:

Растительные белки содержатся в растениях. Это такие продукты, как орехи, бобы и чечевица.

Уровень 3 • Выносливость

ВЫПРЫГИВАНИЕ ВВЕРХ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ «УПОР ЛЕЖА»

1. Встаньте, ноги вместе, руки опущены по бокам.
2. Присядьте и коснитесь руками пола перед собой.
3. Подпрыгните и переведите ноги в положение планки.
4. Снова подпрыгните, переместив ноги обратно к рукам, вернитесь в положение стоя и повторите упражнение.





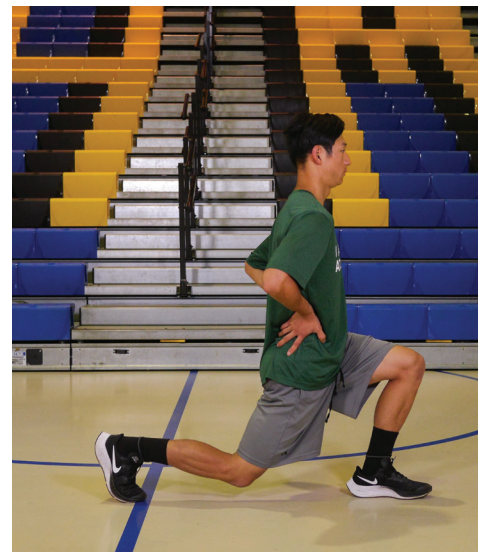
Уровень 3 • Сила

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

.....

ВЫПАДЫ ВПЕРЕД

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, положите руки на бедра.
2. Сделайте широкий шаг вперед правой ногой и согните оба колена так, чтобы левое колено почти касалось земли.
3. Оттолкнитесь правой ногой и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.



Уровень 3 • Сила

ЧЕРЕДУЮЩИЙСЯ СУПЕРМЕН

1. Примите положение лежа на животе, выпрямив ноги и расправив руки над головой.
2. Поднимите одновременно правую руку и левую ногу, задержитесь в этом положении и опуститесь.
3. Повторите упражнение для левой руки и правой ноги.



ПОЛЕЗНЫЙ СПОРТИВНЫЙ СОВЕТ:

*«Чередующийся супермен»
укрепляет корпус, спину и руки,
что может улучшить
результаты в плавании
и гребле.*

«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
3 бутылок воды
каждый день*

ЕДА:

*Употребляйте
продукты всех 5
групп каждый день*



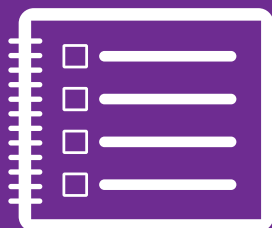
Вы справитесь!

.....

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 3 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.