



«ДАЙ 5» ДЛЯ ФИТНЕСА

.....

Для детей от 8 до 11 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»: Эйнсли, Амен, Кьяра и Элиза

.....

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
- 17 : Давайте начнем
двигаться!
- 36 : Отслеживание
и ресурсы

Что такое «Дай 5 для фитнеса»?

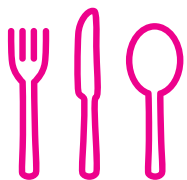


«Дай 5 для фитнеса» — это различные ресурсы, которые помогут вам контролировать свою физическую форму, делая здоровый выбор. Чтобы быть в хорошей форме нужно хорошо питаться, пить достаточное количество воды и много двигаться каждый день.

Дети в хорошей физической форме чувствуют себя хорошо и полны энергии, потому что их тела сильные и здоровые.

Эта версия «Дай 5 для фитнеса» предназначена для детей в возрасте от 8 до 11 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
1 бутылки воды
каждый день*



ДВИЖЕНИЕ:

*Двигайтесь
60 минут в день
или больше*

Еда

Важно есть здоровую пищу. Дает вам энергию для движений и игр 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**



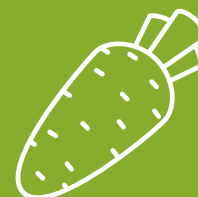
БЕЛОК



**МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ**



ФРУКТЫ



ОВОЩИ

Здоровая тарелка



Начните с простого

.....

Ешьте больше фруктов и овощей.

Попробуйте цельнозерновые продукты, например цельнозерновой хлеб или бурый рис.

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

Пейте воду и обезжиренное молоко или молоко с низким содержанием жира.



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.

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



**СКОЛЬКО
НУЖНО ПИТЬ:**

*Выпивайте не менее
1 бутылки воды
каждый день*

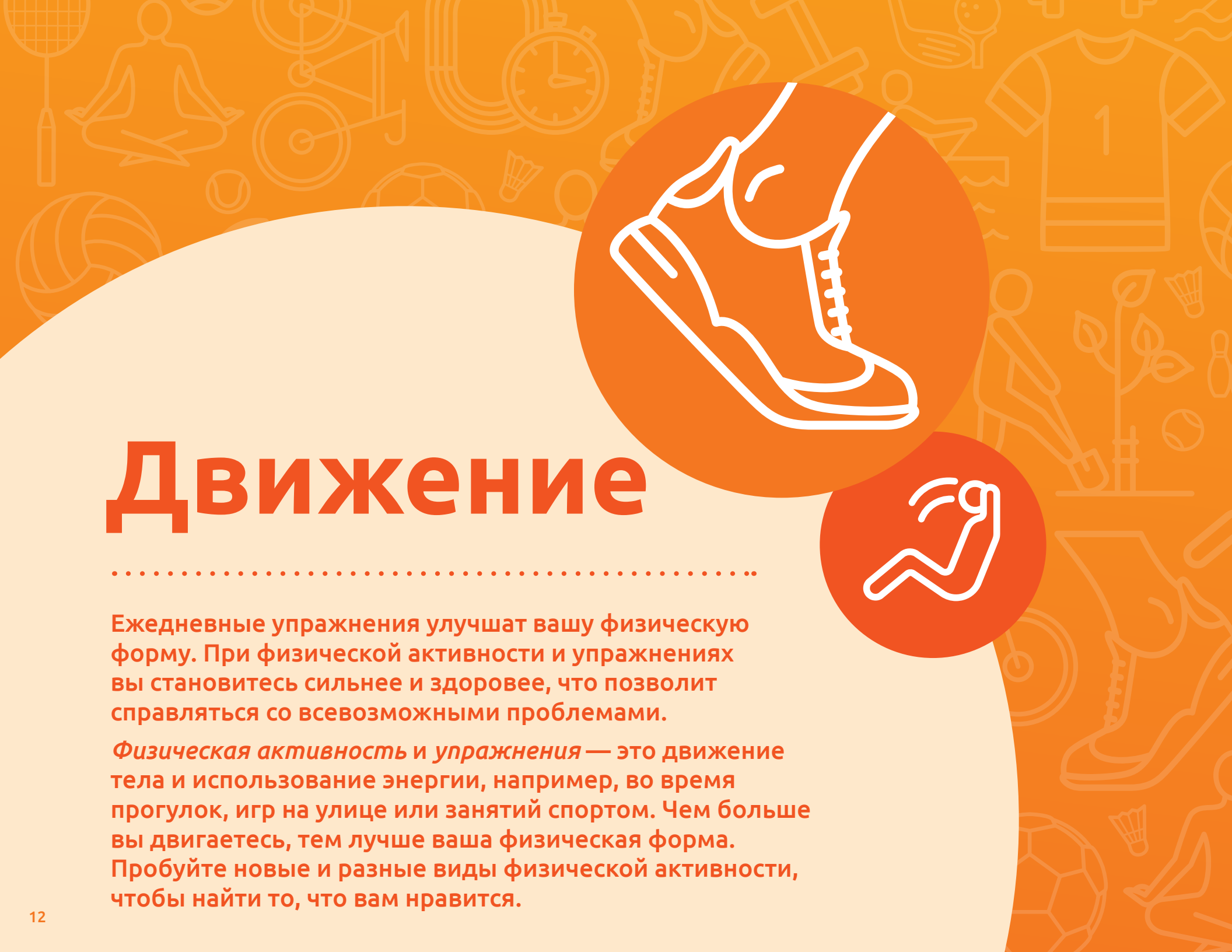


Чувство жажды — это признак того, что вашему организму действительно нужна вода! Но не ждите, пока появится жажда, пейте воду понемногу в течение всего дня.

Обязательно пейте больше воды, когда много играете и когда на улице жарко.

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

Движение

The background is a solid orange color. It is decorated with numerous white line-art icons of various sports and fitness activities, including a tennis racket, a person meditating, a bicycle, a stopwatch, a soccer ball, a badminton racket, a person running, a soccer jersey with the number 1, a person doing a yoga pose, a soccer ball, a badminton racket, a person running, a soccer jersey with the number 1, a person doing a yoga pose, a soccer ball, a badminton racket, a person running, and a soccer jersey with the number 1. A large white silhouette of a person's head and shoulders is positioned on the right side of the page, facing left. The silhouette is composed of two overlapping circles: a larger orange circle for the head and a smaller orange circle for the neck/shoulder area. Inside the larger orange circle is a white line-art illustration of a foot wearing a sneaker. Inside the smaller orange circle is a white line-art illustration of a person in a dynamic pose, possibly a dancer or athlete.

.....

Ежедневные упражнения улучшат вашу физическую форму. При физической активности и упражнениях вы становитесь сильнее и здоровее, что позволит справляться со всевозможными проблемами.

Физическая активность и упражнения — это движение тела и использование энергии, например, во время прогулок, игр на улице или занятий спортом. Чем больше вы двигаетесь, тем лучше ваша физическая форма. Пробуйте новые и разные виды физической активности, чтобы найти то, что вам нравится.

Есть много интересных физических упражнений, например, бег, танцы, работа в саду, занятия спортом и игры с друзьями на переменах.

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 позволяет сгибаться и легко двигать телом во всех направлениях.

Гибкость позволяет легче играть в активные игры и заниматься спортом без травм.

Гибкость можно улучшить, растягивая мышцы и занимаясь йогой.

Упражнения для улучшения гибкости: йога, растяжка

Примеры видов спорта, в которых требуется гибкость: гимнастика, танцы, плавание





Выносливость

.....

Выносливость позволяет двигаться в течение длительного времени и не уставать.

Выносливость — это сильное сердце и легкие, поэтому вы можете бегать дальше и играть дольше.

Вы можете улучшить выносливость, выполняя упражнения, которые заставляют ваше сердце биться быстрее и заставляют вас тяжело дышать, например, танцы, езда на велосипеде и плавание.

Упражнения для улучшения выносливости: беговые игры, пешие прогулки, прыжки со скакалкой

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





Сила

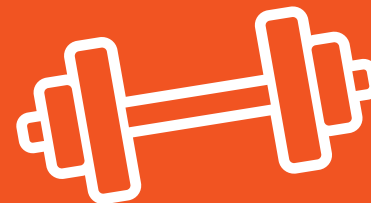
.....

Сила показывает, насколько сильны ваши мышцы! Сила позволяет вам высоко прыгать, далеко бросать, быстро бегать и сильно пинать.

Вы можете улучшить свою силу, выполняя упражнения, которые задействуют ваши мышцы, такие как лазание, прыжки и поднятие тяжестей.

Упражнения для улучшения силы: отжимания, планка, классики, вис на брусьях

Примеры видов спорта, в которых требуется сила: волейбол, боулинг, бейсбол



Давайте начнем двигаться!

«Дай 5 для фитнеса» предусматривает 3 уровня. В этом руководстве мы поделимся несколькими упражнениями для каждого типа физической подготовки и 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

Хотите увидеть все упражнения в «Дай 5 для фитнеса»? Оцените «Дай 5 для фитнеса»: возраст 8-11 лет, карточки и видео.



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.

ВОИН 1

1. Сделайте широкий шаг вперед правой ногой. Поднимите прямые руки вверх над головой ладонями друг к другу.
2. Поверните левую стопу в сторону, чтобы носок был направлен наружу. Согните правую ногу в колене.
3. Повторите упражнение с левой ноги.



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ ПО ВОДНОМУ БАЛАНСУ:

*Вода — самый полезный напиток,
и нужно стараться часто
пить воду.*

Уровень 1 • Гибкость

ПОЗА СОБАКИ МОРДОЙ ВНИЗ

1. Начните с положения на четвереньках. Согните пальцы ног, поднимите бедра и выпрямите ноги, насколько это возможно. Не сгибайте руки.
2. Направьте носки вперед и опустите голову.





Уровень 1 • Выносливость

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

.....

ПРЫЖОК НА ДВУХ НОГАХ

1. Встаньте, ноги вместе.
2. Прыгните вверх на двух ногах и мягко приземлитесь.



Уровень 1 • Выносливость

БОКОВОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, и согните колени. Вытяните руки в стороны.
2. Шагните правой ногой в сторону, а затем поставьте левую ногу рядом с ней.
3. Сделайте 5 движений вправо и затем 5 движений влево. Продолжайте двигаться из стороны в сторону.



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ:

*Старайтесь есть овощи
при каждом приеме пищи.*



Уровень 1 • Сила

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

СЖАТИЕ ЛАДОНЕЙ

1. Вытяните руки перед собой, согнув локти, и сложите ладони вместе.
2. Сожмите ладони как можно сильнее, и удерживайте их в течение 5 секунд.



ПОЛЕЗНЫЙ СПОРТИВНЫЙ СОВЕТ:

Сжатие ладоней укрепляет мышцы рук и плеч, что улучшает спортивные навыки, такие как метание и удары по мячу.

Уровень 1 • Сила

ПОДЪЕМ НА НОСКИ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки опущены по сторонам.
2. Поднимитесь на носках как можно выше и задержитесь в верхней точке.
3. Опустите пятки.





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.

ПОЗА ТРЯПИЧНОЙ КУКЛЫ

1. Встаньте, ноги на ширине плеч, поднимите руки над головой.
2. Медленно наклоняйтесь вперед, опуская руки на пол. Согните колени.
3. Выгните спину дугой и опустите голову.



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ:

Для улучшения здоровья старайтесь есть в основном целые или нарезанные фрукты.

Уровень 2 • Гибкость

ВОИН 2

1. Встаньте, расставив ноги шире плеч, и вытяните прямые руки в стороны.
2. Поверните правую ногу в сторону так, чтобы носок смотрел наружу, затем согните правое колено.
3. Повторите упражнение с левой ноги.





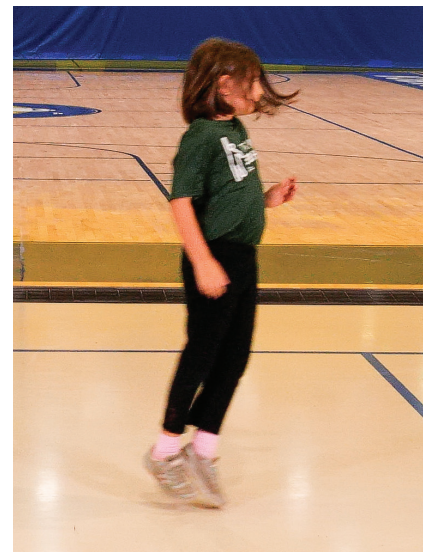
Уровень 2 • Выносливость

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

.....

СКАЧКИ

1. Начните выполнять упражнение с правой ноги, левая нога остается ведомой.
2. Сделайте широкий шаг вперед правой ногой, а затем быстро передвиньте к ней левую ногу и повторите.
3. Продолжайте скачки, затем переключитесь и повторите упражнение с левой ноги.



Уровень 2 • Выносливость

ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ

1. Встаньте на правую ногу.
2. Подпрыгните и мягко приземлитесь на ту же ногу.
3. Поменяйте ногу и попрыгайте на левой.



ПОЛЕЗНЫЙ СПОРТИВНЫЙ СОВЕТ:

Прыжки на одной ноге развивают выносливость и силу ваших ног, что позволяет делать более сильные удары в футболе и прыгать выше в гимнастике.



Уровень 2 • Сила

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

СУПЕРМЕН

1. Примите позу лежа лицом вниз, выпрямив ноги и закинув руки за голову.
2. Одновременно поднимите руки и ноги на несколько дюймов от пола.
3. Задержитесь в этом положении и затем вернитесь в исходное положение лежа.



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ ПО ВОДНОМУ БАЛАНСУ:

*Обезвоживание означает
недостаток воды
в организме.*

Уровень 2 • Сила

ПОДЪЕМЫ НОГ СИДЯ

1. Сядьте прямо, вытянув вперед правую ногу и согнув левую ногу так, чтобы стопа полностью стояла на полу. Обхватите руками согнутую ногу.
2. Поднимите правую ногу на несколько дюймов и удерживайте в этом положении. Опустите ногу и повторите упражнение.
3. Поменяйте позу и выполните упражнение с подъемом левой ноги.





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.

.....

ПОЗА ПАУКА

1. Встаньте, расставив ноги шире плеч, и согните колени.
2. Наклонитесь вперед и упритесь ладонями в пол между ступнями.
3. Потяните ладони назад и возьмитесь за пятки. Не отрывайте ступни от пола.



Уровень 3 • Гибкость

ПОЗА СТОЛА

1. Начните упражнение с положения планки, выпрямив руки и опустив колени на пол.
2. Смотрите вниз между ладонями, держите спину прямо и удерживайтесь в данном положении.



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ:

Попробуйте нежирные молочные продукты и напитки, такие как молоко, сыр и йогурт, чтобы укрепить кости.



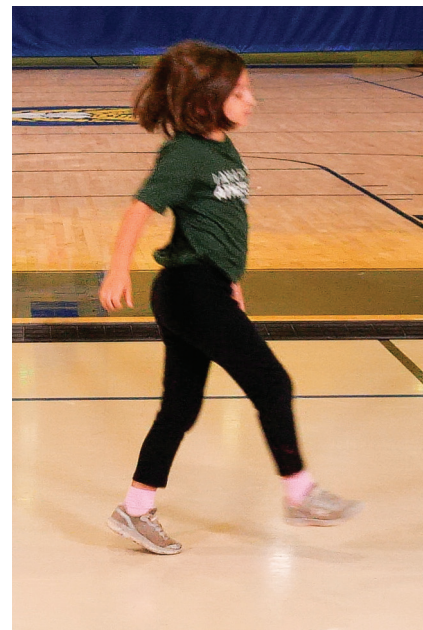
Уровень 3 • Выносливость

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

.....

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

1. Сделайте шаг вперед левой ногой и подпрыгните, затем сделайте шаг правой ногой и подпрыгните. Размахивайте руками.
2. Прыгайте через скакалку на месте выполнения упражнения.



Уровень 3 • Выносливость

ПРЫЖКИ

1. Выполняйте прыжки, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на другую ногу.
2. Сделайте шаг вперед левой ногой и оттолкнитесь, чтобы подпрыгнуть. Вытяните правую ногу вперед, чтобы прыгнуть на большое расстояние.
3. Разведите руки в стороны.
4. Оттолкнитесь левой ногой, а затем попробуйте выполнить упражнение с правой ноги.



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ:

Белки помогают нарастить сильные мышцы, дают энергию и помогают чувствовать себя сытым после еды.



Уровень 3 • Сила

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

.....

МЕРТВЫЕ ЖУКИ

1. Примите положение лежа на спине, подняв руки вверх. Согните ноги в коленях и поднимите стопы.
2. Опустите правую руку через голову, выпрямите левую ногу и задержитесь в данном положении.
3. Верните руку и ногу в исходное положение, а затем повторите упражнение с противоположными рукой и ногой.



Уровень 3 • Сила

БРОСКИ НОГОЙ В ПОЗЕ КРАБА

1. Сядьте, согнув ноги в коленях и опустив стопы на пол. Поставьте ладони на пол позади себя пальцами назад.
2. Поднимите бедра, приняв позу краба.
3. Поднимите правую ногу вверх, опустите ее вниз, а затем поднимите левую ногу. Выполняйте броски, чередуя ноги.



«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
1 бутылки воды
каждый день*

ЕДА:

*Употребляйте
продукты всех
5 групп каждый
день*



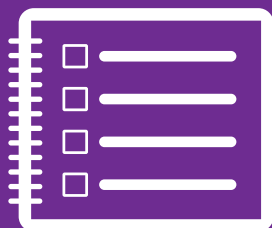
Вы справитесь!

.....

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 бутылку с водой, если сегодня вы выпили 1 бутылку.							
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 1 бутылку 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.