



«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»?

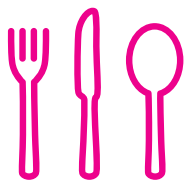


«Дай 5 для фитнеса» — это различные ресурсы, которые помогут вам контролировать свою физическую форму, делая здоровый выбор. Чтобы быть в хорошей форме нужно хорошо питаться, пить достаточное количество воды и много двигаться каждый день.

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**



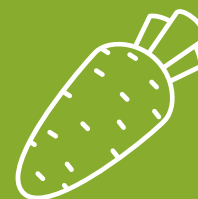
БЕЛОК



**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.

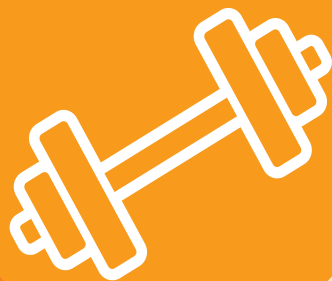
Упражнения для улучшения выносливости: плавание, скейтбординг, пешие прогулки

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.





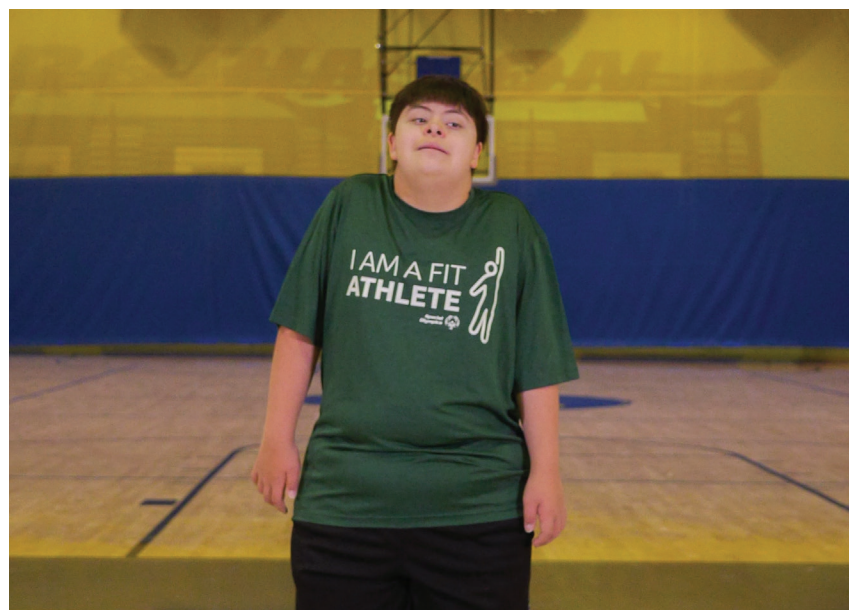
Уровень 1 • Сила

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.



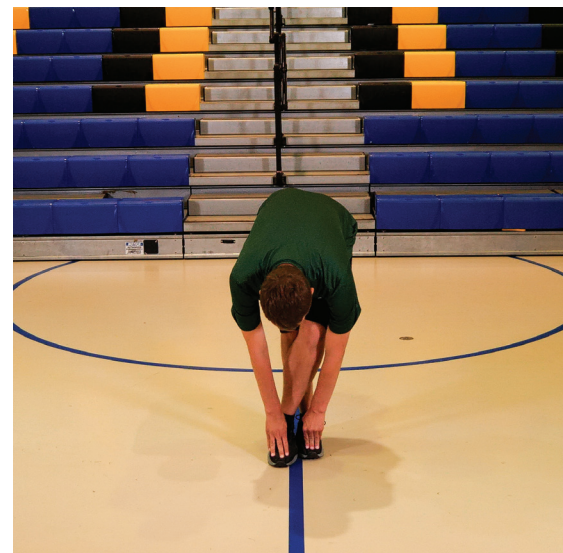


Уровень 3 • Гибкость

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 приземлитесь и снова быстро подпрыгните.



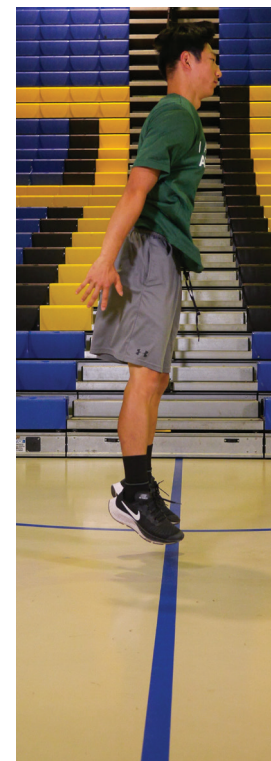
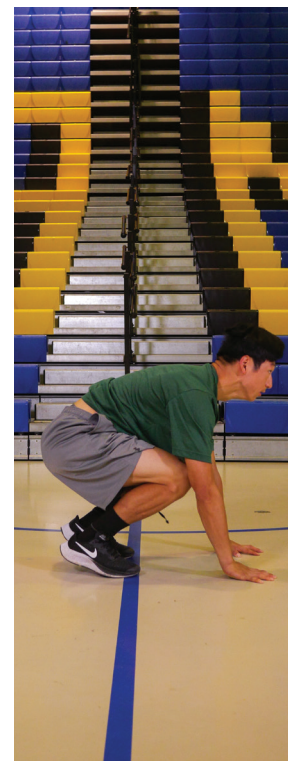
СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ:

*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.





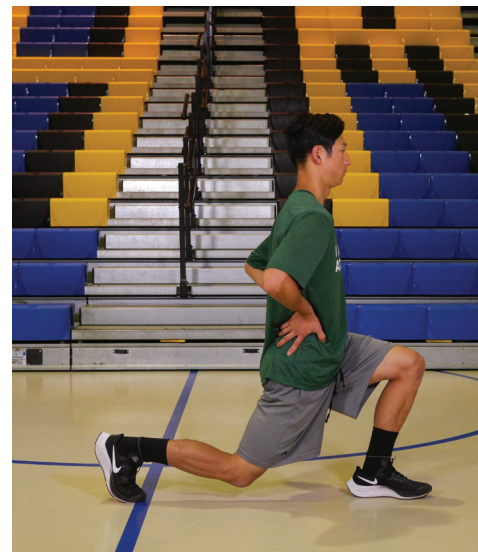
Уровень 3 • Сила

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*



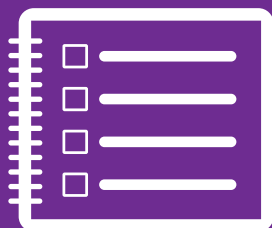
Вы справитесь!

.....

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***

Содержание карточек «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.