



# «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 — съесть каждый день не менее 1 порции продуктов каждой группы.



**ЗЕРНОВЫЕ  
ПРОДУКТЫ**



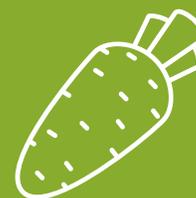
**БЕЛОК**



**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

---

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.

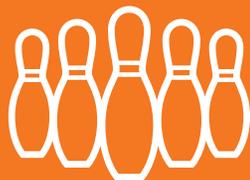
Выносливость — это сильное сердце и легкие, поэтому вы можете бегать дальше и играть дольше.

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

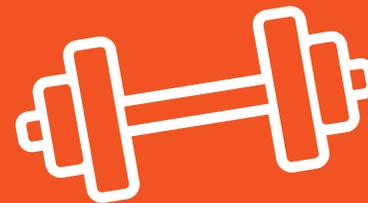
---

*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.



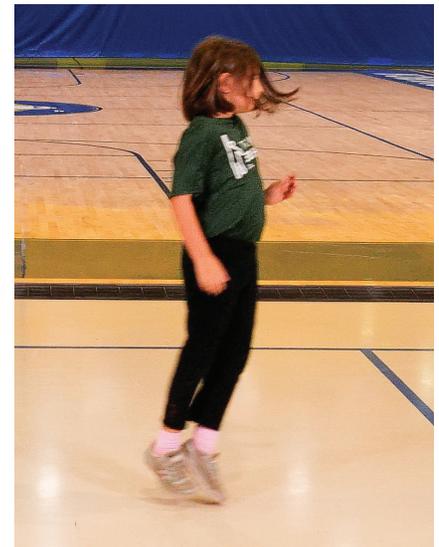


## Уровень 2 • Выносливость

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.*

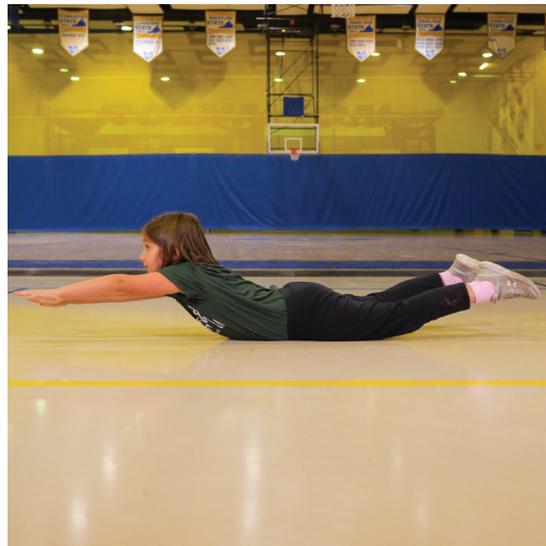


## Уровень 2 • Сила

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

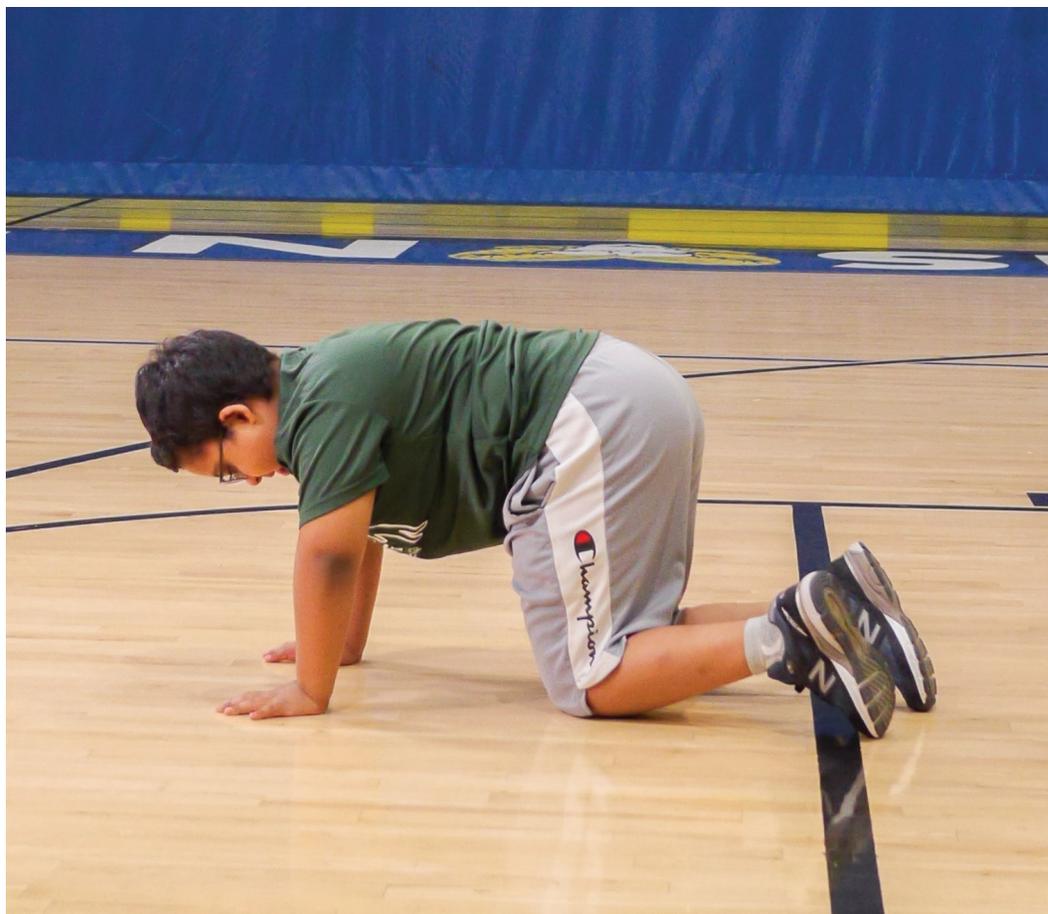
1. Встаньте, расставив ноги шире плеч, и согните колени.
2. Наклонитесь вперед и упритесь ладонями в пол между ступнями.
3. Потяните ладони назад и возьмитесь за пятки. Не отрывайте ступни от пола.



# 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.*



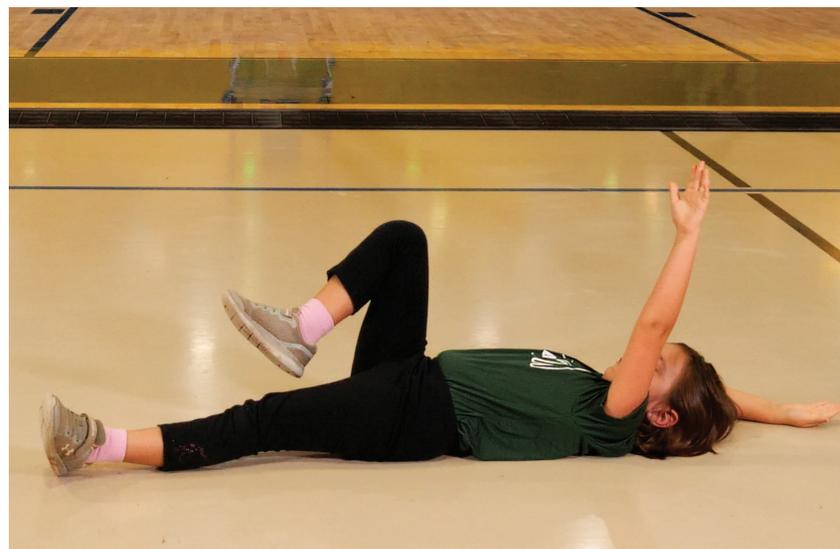
## Уровень 3 • Сила

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*



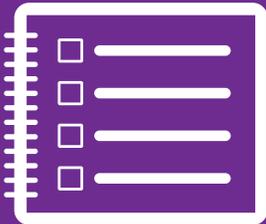
## Вы справитесь!

.....

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](https://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
<b>Еда</b> Раскрасьте группы продуктов, которые вы ели сегодня.							
<b>Питье</b> Раскрасьте бутылку с водой, если сегодня вы выпили 1 бутылку.							
<b>Движение</b> 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».	<b>Еда</b>			<b>Питье</b>		<b>Движение</b>	

# 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
<b>Еда</b> Раскрасьте звездочку, если на этой неделе вы употребляли продукты из всех 5 групп каждый день.												
<b>Питье</b> Раскрасьте звездочку, если на этой неделе вы выпивали хотя бы 1 бутылку воды каждый день.												
<b>Движение</b> 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.