

Растем вместе — Неделя 1



*семья.фитнес.вера.веселье*



**Как быть добрым к  
другим**

[www.family.fit](http://www.family.fit)



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

От Луки  
10:30-37

Доброта к моей  
семье

Доброта по  
отношению к  
моим друзьям

Доброта к  
нуждающимся



Разминка

Двигайтесь под  
музыку

Круги руками /  
формы тела

Эстафета уборки



Движение

Альпинисты

Альпинисты

Альпинисты



Вызов

Табата  
Альпинисты и  
бег

Эстафета -  
Планка и  
прыгающие  
джеки

Вызов - 60  
секунд  
выполняйте  
Альпиниста



Исследование

Разыграйте  
историю и  
обсудите

Придумывайте  
действия для  
добрых  
поступков.  
Перескажите  
историю

Планируйте  
проявить  
доброту



Игра

Игра касание  
колена

Запутанный  
вызов

Вызов  
шлепанцы

# Приступаем

Помогите своей семье быть активной на этой неделе с помощью трех веселых занятий:

- Вовлекайте всех — каждый может проводить сессии!
- Приспосабливайте к вашей семье
- Вдохновляйте друг друга
- Бросайте вызов себе
- Не делайте упражнение, если это вызывает боль

Поделитесь family.fit с другими:

- Разместите фотографию или видео в социальных сетях с тегом **#familyfit**
- Делайте family.fit с другой семьей

Дополнительная информация в конце буклета.



## ВАЖНОЕ СОГЛАШЕНИЕ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО РЕСУРСА

Используя этот ресурс, вы соглашаетесь с нашими Условиями <https://family.fit/terms-and-conditions>, подробно изложенными на нашем сайте. Они регламентируют использование этого ресурса вами и всеми теми, кто тренируется вместе с вами. Пожалуйста, убедитесь, что вы и все те, кто тренируются с вами, полностью согласны с этими условиями и положениями. Если вы не согласны с настоящими правилами и условиями или какой-либо их частью, вы не должны использовать данный ресурс.



## Двигайтесь под музыку

Включи какую-нибудь любимую музыку. Сделайте следующие круги по своему пространству, пока музыка не закончится:

- Бег трусцой
- Бег с высоко поднятыми коленями
- Бег с захлестом голени
- Лягушачьи прыжки



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

Отдохните и коротко поговорите.

Какие добрые поступки вы проявляете друг к другу в своей семье?

**Идите глубже:** как бы вы определили доброту?



## Альпинист



Положите руки и ноги на землю и держите все тело прямо, как на планке.



Поднимите одно колено к локтям, а затем верните ногу в исходное положение. Повторите с другой ногой.

Чтобы увидеть это в действии, нажмите ниже.



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

Сделайте 20 повторений и отдыхайте. Повторите.

*Сделайте утяжеленный вариант: делайте это плавными бегущими движениями.*



## Табата

Слушайте музыку Табата.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Выполняйте Альпинистов 20 секунд, затем отдыхайте 10 секунд. Бегите на месте 20 секунд, затем отдохните 10 секунд. Повторите эту последовательность. Сделай восемь раундов.

***Утяжеленный вариант:*** Увеличьте количество повторений за 20 секунд.



## Доброта к моей семье

Прочитайте от Луки 10: 30-37 из Библии.

Если вам нужна Библия, перейдите на <https://bible.com> или загрузите приложение Библия на свой телефон.

Эту историю рассказал Иисус, когда кто-то спросил его, к кому они должны быть добры. Иисус помогает людям по-новому думать о том, кто достоин доброты.





## Отрывок из Библии – Луки 10: 30-37

«Один человек шел из Иерусалима в Иерихон. По дороге на него напали разбойники. Они сорвали с него одежду, избили и ушли, оставив его полумертвым. Священник случайно шел по той же дороге, и когда он увидел этого человека, он прошел по другой стороне. Так же и левит, когда он пришел на то место и увидел его, прошел с другой стороны. Но самарянин, путешествуя, пришел туда, где был этот человек; и когда он увидел его, он сжалился над ним. Он подошел к нему и перевязал его раны, поливая маслом и вином. Затем он посадил этого человека на его собственного осла, отвез его в гостиницу и позаботился о нем. На следующий день он достал два динария и отдал их хозяину гостиницы. "Присмотри за ним, - сказал он, - и когда я вернусь, я возмещу тебе любые дополнительные расходы, которые у тебя могут возникнуть."

«Как вы думаете, кто из этих троих был соседом человека, попавшего в руки грабителей?»

Учитель Закона ответил: “Тот, кто сжалился над ним.”

Тогда Иисус сказал ему: «Иди и ты поступай так же.»

Выбери кого-нибудь на роль человека, лежащего на обочине дороги. По очереди быть священником, а левит проходит мимо, показывая на своих лицах, как выглядит «недоброжелательность».

***Идите глубже:** были ли времена, когда вы не были добры друг к другу в своей семье? опишите, как это выглядело и ощущалось.*

Члены семьи по очереди молятся друг другу о «благословении доброты» (просят Бога помочь им быть добрыми).



## Касание колена

Соревнуйтесь в парах. Постарайтесь коснуться коленей противника столько раз, сколько сможете за 60 секунд, при этом защищая свои собственные руками и положением тела. Смените партнеров и повторите.



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>



**Советы по здоровью**

Пейте больше воды.



## Круги руками и форма тела

Круги руками: встаньте в круг и вместе выполните 15 маленьких кругов руками вперед, маленьких кругов назад, больших кругов вперед, больших кругов назад.

Формы тела: лягте лицом вниз, руки вверх и ладони друг к другу.

Перемещение руки в каждой формации. Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/MZjItXdclng>

Отдохните и расскажите о том времени, когда вы проявили доброту к одному из своих друзей.

***Идите глубже: чего стоит быть добрым?***



## Альпинисты

Сделайте 10 альпинистов и передайте следующему человеку. Продолжайте, пока не наберете 100 повторений.



Вы можете сделать пять, затем передать следующему человек.

**Утяжеленный вариант:** установите более высокую цель для всей семьи — 150 или 200 повторений.



## Эстафета: планка и прыгающие Джеки

Один человек держит планку, а другие делают 10 прыгающих Джеков. Коснитесь следующего человека, чтобы передать эстафету. Возьмите 20-секундный отдых и повторите. Сделай шесть раундов.



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



## Доброта по отношению к моим друзьям

**Прочитайте от Луки 10: 30-37  
(см День 1).**

Можете ли вы перечислить хотя бы шесть проявлений доброты самарянина? Придумайте действие для каждого доброго поступка, а затем перескажите историю.

Подумайте об одном из способов проявить доброту к другу на этой неделе. Расскажи своей семье.

Напишите семейную молитву, в которой просит Бога помочь вам воплотить в жизнь эту ценность доброты.





## Запутанный вызов

Встаньте по кругу плечом к плечу.

Протяните правую руку и возьмитесь за правую руку другого человека. Сделайте то же самое с левой рукой.

Работайте вместе, чтобы распутаться, все время держась за руки.

A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream. The background is a soft-focus teal color. An orange text box is overlaid on the right side of the image.

## Советы по здоровью

Пейте больше воды.  
Выберите время, когда вы  
пьете сок или соду и  
замените этот напиток  
свежей чистой водой.



### Эстафета уборки

Поставьте любимую песню в быстром темпе. Когда играет музыка, все быстро двигаются, чтобы собрать вещи и убрать их примерно за две минуты (принесите одежду, чтобы постирать, прибраться во дворе или убрать игрушки и книги).

Отдохните и коротко поговорите.

Подумайте о некоторых ваших знакомых людях, которые нуждаются в помощи.

Как ты мог проявить доброту?

***Идите глубже:** что может быть трудного в том, чтобы быть добрым?*



## Альпинисты



Работа в парах. Один человек делает 10 альпинистов, а другой находится в положении планки. Поменяйтесь местами. Сделайте три раунда.

*Утяжеленный вариант: увеличивайте количество раундов или делайте альпинистов быстрее.*



### **Вызов: Альпинист**

Каждый человек делает альпинистов в течение 60 секунд, в то время как остальные считают. Передайте ход следующему человеку. Сложите общее количество членов семьи.

Угадайте заранее, какова может быть общая сумма. Кто был ближе всего?



## Доброта к нуждающимся

Прочитайте от Луки 10: 30-37 снова (см День 1).

Посмотри, как Иисус закончил эту историю. Спланируйте, как вы или ваша семья можете «пойти и делать то же самое» на этой неделе.

Молитесь за людей, особенно за детей, которые живут на улице без семьи, еды или одежды.



## Вызов шлепанцы

Работа в парах. Один будет идущим, а другой будет перемещать шлепанцы. Идущий медленно ходит по комнате, а его партнер в этот момент перемещает два шлепанца так, чтобы идущий мог ступить по ним. Поменяйтесь ролями.

Сделайте три раунда. В последнем раунде ходок может закрыть глаза. Что происходит?



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>



A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The background is a soft-focus teal color. An orange text box is overlaid on the right side of the image.

## Советы по здоровью

Пейте больше воды, особенно после активностей. Принеси стакан воды для кого-нибудь еще из членов семьи.



# Терминология

**Разминка** — это простое действие, которое заставляет ваши мышцы разогреться, дышать глубже и разогнать кровь. Играйте весело, под динамичную музыку для ваших разминочных упражнений. Сделайте ряд движений в течение 3-5 минут.

**Растяжка** с меньшей вероятностью может вызвать травму, если ее выполнять ПОСЛЕ разминки. Осторожно потянитесь – и удерживайте положение в течение 5 секунд.

**Движения можно увидеть на видео**, чтобы вы могли изучить новое упражнение и хорошо его практиковать. Начинайте медленно с акцентом на технику, затем вы сможете двигаться быстрее и сильнее.

**Отдых и восстановление** после энергичных упражнений. Разговоры в этот момент просто замечательные. Попейте воды.

**Касание** — это способ передать упражнение следующему человеку. Вы можете выбрать различные способы «касания», например, дать пять или свист. Ты это сделаешь!

**Раунд**— полный сет движений, которые будут повторяться.

**Повторения** — сколько раз движение будет повторяться в раунде.

# Интернет и видео

Найти все сессии на [сайте family.fit](https://family.fit)

Найдите нас в социальных сетях здесь:



Найти все видео для family.fit на канале [family.fit YouTube®](https://www.youtube.com/channel/UC...)



family.fit Пять шагов



Рекламное видео

## Оставайтесь на связи

Мы надеемся, что вам понравился этот буклет о family.fit. Он был собран добровольцами со всего мира.

Вы найдете все сессии family.fit на сайте

<https://family.fit>.

Сайт содержит последнюю информацию, способы обратной связи и является лучшим местом, чтобы оставаться на связи с **family.fit!**

Если вам это понравилось, пожалуйста, поделитесь с другими, кто может пожелать принять участие.

Этот ресурс предоставляется свободно и предназначен для совместного использования с другими без какой-либо платы.

Если вы хотите получать family.fit еженедельно по электронной почте, вы можете подписаться здесь:

<https://family.fit/subscribe/>.

Если вы переводите это на другой язык, пожалуйста, напишите нам по адресу [info@family.fit](mailto:info@family.fit), чтобы его можно было поделиться с другими.

Спасибо.

Команда family.fit



[www.family.fit](http://www.family.fit)