

Растем вместе — Неделя 11



семья.фитнес.вера.веселье



Я уважаю своих лидеров?

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Евреям 13:17

Лидеры
наблюдают за
нами

Подчинитесь
тем, у кого есть
власть

Нам помогает
уважение к
лидерам



Разминка

Подберите
эстафету

Отжимания и
быстрый бег

Бег и пантомима



Движение

Альпинисты

Альпинисты

Альпинисты



Вызов

Время вызовов

Альпинист и
супермен

Гонка на прямых
ногах



Исследование

Прочитайте стих
и загрузите
лидера
предметами

Перечитайте
стих и сделайте
плакат с
уважением

Перечитайте
стих и напишите
лидеру



Игра

Игра паутиная
ловушка

Бумажные
острова

Не попадайся

Приступаем

Помогите своей семье быть активной на этой неделе внутри или вне дома с помощью трех увлекательных 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:

- Опубликуйте фото или видео в социальных сетях и теги с помощью **#familyfit** или **@familyfitnessfaithfun**
- 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.



Подберите эстафету

Положите 20 предметов на пол в одном конце комнаты. Начните с другого конца и соревнуйтесь в парах, чтобы подобрать наибольшее количество предметов (по одному) за 30 секунд. Дайте всем по очереди. Посмотрите, кто может собрать больше всего.

Отдохните и коротко поговорите.

Назовите некоторых из лидеров вашей жизни – индивидуально и всей семьей.

***Пойдите глубже:** какие обязанности связаны с лидерством?*



Альпинисты



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.

Сделайте 50 повторений. Отдыхайте через каждые 10 повторений.

Упрощение: Уменьшите количество повторений до пяти повторений за раз.

Усложнение: Увеличить количество повторений до 80.



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>



Время вызовов

Измерьте общее время, которое требуется каждому человеку, чтобы выполнить 10 из следующих движений:



- 10 альпинистов
- 10 ситапов
- 10 отжиманий
- 10 выпадов

После каждых 10 движений нажимайте, чтобы следующий человек занял место.

Упрощение: сделайте пять раз из каждого движения.

Утяжеленный вариант: Увеличьте количество раундов.



Лидеры наблюдают за нами

Прочтите **Евреям 13:17** из Библии.

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

Мы знаем, что лидеры люди и могут ошибаться. Этот стих напоминает нам, как мы должны отвечать тем, кто имеет власть над нами. Это написано о лидерах в церкви, но также применимо к лидерам в нашем сообществе.

Библия отрывок — Евреям 13:17 (NIV)

Доверяйте своим лидерам и подчиняйтесь их авторитету, потому что они следят за вами как за теми, кто должен отчитываться. Сделайте так,

чтобы их работа была радостью, а не бременем, ибо это не принесет вам пользы.

Обсудите:

Каковы обязанности лидера? Напишите каждую ответственность на листе бумаги и приклейте ее к домашнему предмету. Пусть член семьи встанет посередине, представляя лидера. По очереди кладите им в руки каждый предмет. Сколько они могут вместить?

Почему их работа такая сложная?

Спасибо всем лидерам в вашей жизни. Молитесь за руководителей вашей церкви, которых Бог поставил над вами, чтобы они учили вас о Боге.



Игра паутинная ловушка

Возьмите три или более стула и немного веревки или ленты. Свяжите строку между стульями, чтобы создать сеть. Затем попробуйте пройти или ползти по струнам, не двигая стулья и не смещая струны.

Посмотрите, сколько различных договоренностей вы можете заключить и выполнить!



<https://youtu.be/ddUXQeuAo7Q>



Советы по здоровью

Ешьте хорошо.



Отжимания и быстрый бег

Работа в парах. Один партнер делает три отжимания, а другой бежит на месте.

Обмен движениями. Не останавливайтесь, пока каждый человек не завершит в общей сложности 15 отжиманий.

Отдохните и поговорите вместе.

Что значит подчиняться нашим лидерам и уважать их?

***Идите глубже:** когда становится трудно уважать наших лидеров?*



Альпинисты



Работайте в парах с небольшим предметом, например мячом. Оба начинают с положения планки.

Один человек делает шесть альпинистов, а затем передает объект другому человеку. Второй человек завершает альпинистов, а затем передает объект обратно. Сделай это четыре раза.

Отдыхайте между раундами.

Выполните три раунда.



<https://youtu.be/UKpDCWaUEXw>

Упрощение: сделайте только четырех альпинистов перед передачей предмета.



Альпинист/супермен вызов



Один человек делает супермена оторвав руки и ноги от пола, а другой человек делает 20 альпинистов. Поменяйтесь.

Сделайте два раунда. Засеките время сами.

Упрощение: Расслабьтесь и повторите удержание супермена.

Усложнение: Увеличить количество альпинистов.



Подчинитесь тем, у кого есть власть

Прочитайте к Евреям 13:17.

Сделай плакат для своей стены.

Напишите буквы слова «RESPECT»

вертикально на одной стороне плаката.

Составьте предложение, начинающееся с

каждой буквы, описывающее, как

выглядит проявление уважения к вашим

руководителям. Что вы можете сделать

на этой неделе, чтобы уважать лидера в

вашей жизни?

Сделайте набор молитвенных карточек

для своего обеденного стола. Напишите

имя лидера на каждой карточке.

Молитесь за них сейчас и после еды,

каждый день на этой неделе.



Бумажные острова

Встаньте в большой круг с бумажными листами на полу, как *острова* посередине. Все ходят по кругу, пока ведущий не скажет «острова». Каждый должен стоять на острове. Если не могут, то встают сбоку. Более одного человека могут находиться на острове одновременно, если они могут балансировать.

После каждого раунда забирайте остров. Продолжайте, пока не останется один остров. Повеселитесь!



<https://youtu.be/7Zi0BeW4XMM>



Советы по здоровью

Ешьте хорошо. Составьте меню, включающее в себя разнообразие мяса и овощей.



Бег и пантомима

Дайте каждому человеку номер и бегайте трусцой по своему пространству. Когда каждый перемещается человек 1 выкрикивает такой объект, как «автомобиль». Все остальные имитируют что-то, связанное с этим объектом (например, ведите себя так, как будто вы ведете машину). У вас есть всего пять секунд, чтобы ответить и воспроизвести объект.

Все снова начинают бежать, пока человек 2 не выкрикнет другой объект, и все будут имитировать его. Сделай шесть раундов.

Отдохните и коротко поговорите.

Поговорим о времени, когда лидер был воодушевлен тем, что вы сказали или сделали.

Пошли глубже: как проявление уважения к нашим лидерам может принести пользу нам?



Альпинисты



Сделайте как можно больше альпинистов за 30 секунд. Отдохните на 30 секунд. Выполните четыре раунда.

Сколько вы смогли сделать в общей сложности?



<https://youtu.be/pXQje-toMUw>

Усложнение: Увеличить количество раундов до шести.



Гонка по прямым ногам

Измерьте расстояние 10-20 метров.

Пройдите круги дистанции с прямыми ногами. Не сгибайте колени!

Посмотрите, сколько кругов вы можете выполнить за две минуты. Кто сделал больше всего?

***Упрощение:** сделайте это как эстафету.*

***Усложнение:** Увеличить расстояние.*



Нам помогает уважение к лидерам

Прочитайте к Евреям 13:17.

Принесите радость одному из своих лидеров, отправив ему письмо или электронное письмо. Поговорите вместе о том, что вы хотите сказать, чтобы поощрить их в своей роли.

Поблагодарите их за то, что они присматривают за вами.

Как бы вы себя чувствовали после того, как отправили его?

Иногда лидеры не приносят радости. Возьмите две палки и положите их на пол в виде креста. Если вы знаете лидера, который борется, молитесь за него вместе, вспоминая пример Иисуса, когда он молился за других.



Не попадайся

Один человек – «лидер». Он отворачивается спиной к остальным членам семьи. Другие члены семьи выполняют упражнение, пока лидер не смотрит (бег с высоко поднятыми коленями, прыжки на месте, прыгающие джеки и так далее). Когда лидер оборачивается, все должны замереть. Если кого-то поймают в движении, он станет новым лидером.



<https://youtu.be/8Fi78q3-oqI>



Советы по здоровью

Ешьте хорошо. Держите сладкое лакомство как особое угощение, а не как часть повседневного рациона.

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.

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

Интернет и видео

Найти все сессии на [сайте family.fit](https://www.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, чтобы его можно было поделиться с другими.

Спасибо.

Команда family.fit



www.family.fit