

Растем вместе — Неделя 12



*семья.фитнес.вера.веселье*



**Ставлю ли я других на  
первое место?**

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



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Луки 14:7-11

Смирение ставит других на первое место

Смирение имеет преимущества

Быть скромным каждый день



Разминка

Командная разминка

Разминка по углам

Бег и приседания "метка"



Движение

Приседания

Приседания

Партнерские приседания



Вызов

20, 15, 10 и 5

Планка и вызов: приседания

Табата



Исследование

Прочтите историю и займите почетное место

Разыграйте историю и обсудите

Игра в кресло и перечитайте историю



Игра

Равновесие и ходьба

Вызов шлепанцы

Кофе или кока-кола

# 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.



## Командная разминка

Составьте фигуру (квадрат или шестиугольник) или особое слово, используя тела всех членов семьи. Затем сделайте эти разминки:

- 20 альпинистов
- 20 бег, высоко поднимая колени
- 20 прыжок пятки вместе
- 20 прыгающих джеков

Сделайте три раунда. Затем сделайте форму или слово еще раз.



<https://youtu.be/rzRn2JWbsuo>

Отдохните и поговорите вместе.

В каких ситуациях вам говорят, где вам нужно сесть?

***Идите глубже:** когда у вас есть выбор о том, где сидеть, как вы решаете?*



## Приседания



Встаньте перед низким стулом. Согните ноги в коленях, чтобы легко сесть на стул. Встань снова.

Сделайте 15 повторений. Повторите.  
Выполните пять раундов.

**Усложните:** увеличьте количество повторений до 20 и уберите стул.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>



20, 15, 10 и 5

Начните с “дай пять”, а затем сделайте:



- 20 прыгающих джеков
- 15 приседания
- 10 альпинистов
- 5 конькобежцев

Закончите словами “дай пять”.

Сделайте три раунда. Старайтесь становиться быстрее с каждым раундом.

***Усложните:*** Увеличить количество раундов.



## Смирение ставит других на первое место

Прочитайте **Луки 14:7-11** из Библии.

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

Иисус был приглашен в дом важного человека. Он замечает, что люди выбирают свои места на основе социального положения, статуса и чести. В сегодняшней истории Иисус учит смирению.

### Отрывок из Библии – Луки 14: 7-11 (NIV)

Когда он [Иисус] заметил, как гости выбирали почетные места за столом, он рассказал им такую притчу: «Когда кто-то приглашает вас на свадебный пир, не

занимайте почетное место для человека более выдающегося, чем вы можете. были приглашены. Если так, то хозяин, который пригласил вас обоих, подойдет и скажет вам: «Отдайте этому человеку свое место». Затем, униженный, вам придется занять наименее важное место. Но когда вас пригласят, займите самое низкое место, чтобы, когда ваш хозяин придет, он сказал вам: «Друг, переезжай в лучшее место». Тогда тебе окажут честь в присутствии всех остальных гостей. Ибо все, кто возвышают себя, будут унижены, а те, кто смиряют себя, будут возвышены.»

### *Обсудите:*

Какое место вы бы хотели в автобусе? В машине? В классе? Почему?

Как бы вы определили смирение из истории Иисуса?

Создайте “почетное кресло” и по очереди садитесь на него, пока другой член семьи молится за вас.



## Равновесие и ходьба

По очереди балансируйте книгой на голове и проходите в другой конец комнаты и обратно, не роняя и не прикасаясь к ней. Попробуй сделать это задом наперед. Затем попробуйте книгу с пластиковым стаканчиком сверху.

Можете ли вы добавить воды в чашку? Повеселитесь!

**Усложнение:** разделитесь на две команды и сделайте это эстафетой.



**Советы по здоровью**

Ешьте хорошо.



## Разминка по углам

Обозначьте углы комнаты цифрами 1-4. Начните с разных углов и делайте разные разминки. Двигайтесь по комнате к следующему номеру. Сделайте два раунда.



- 10 бег на месте
- 10 конькобежцев
- 10 альпинистов
- 10 приседаний

Отдохните и поговорите вместе.

Расскажите о том времени, когда вы позволяли кому-то другому идти впереди вас.

**Иди глубже:** почему вы пропустили их первыми?



## Приседания

Сделайте 15 приседания и коснитесь следующего человека. Продолжайте, пока вы не наберете 150 повторений на семью.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

**Облегчение:** Сделайте 10 приседаний, прежде чем выстукивать

**Усложнение:** установите более высокую цель на семью.



## Планка и вызов: приседания

Работайте с партнером.

В то время как один человек находится в положении планки, другой делает приседания. Поменяйтесь местами после 10 приседания.



Сделайте пять раундов.

***Утяжеленный вариант:*** Увеличьте количество раундов.



## Смирение имеет преимущества

Прочитайте Луки 14:7-11.

Подготовьте стол так, чтобы один стул был намного лучше других. Садясь, посмотрите, кто где сидит.

Теперь разыграйте основную часть истории, в которой кого-то просят покинуть место начальника, чтобы другой человек мог занять их место.

Спросите тех, кому пришлось передвинуть места, каково это было. Почему они так себя чувствовали?

Вместе составите список преимуществ быть скромным. Молитесь и просите помощи Божией.



## 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/Wvc7x5xYPQM>





## Советы по здоровью

Ешьте хорошо. Начните  
день со здорового  
завтрака.



## Бег и приседания “метка”

Играйте в «метка», где один человек гоняется за другими, чтобы пометить их. Тот, кто помечен, делает пять приседания, а затем становится охотником. Продолжайте три минуты.



Отдохните и поговорите вместе.

У вас есть определенное место за столом в вашей семье? Вы всегда сидите там?

***Пойдите глубже:*** Как вы заставляете гостя чувствовать себя желанным? Где бы они сели поесть?



## Партнерские приседания



Встаньте лицом к партнеру. Держите друг друга за запястья и приседайте одновременно.

Сделайте три раунда по 15 приседания.



<https://youtu.be/ExCB4SdQGn0>

**Утяжеленный вариант:** Увеличьте количество раундов.



ДЕНЬ 3

ВЫЗОВ

Табата

Слушайте музыку Табата.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Делайте каждое движение в течение 20 секунд, затем 10 секунд отдыха:

- Приседания
- Альпинисты
- Отжимания
- Пресс ситап

Повторите эту последовательность.

Сделай восемь раундов.

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



## Быть скромным каждый день

Прочитайте Луки 14:7-11.

Расставьте столько стульев в ряд, чтобы ваша семья могла сесть на них. По очереди называйте темы и садитесь в правильном порядке (например, от самого высокого до самого низкого; месяц рождения; возраст).

Выберите одного члена семьи, чтобы перечитать историю. Подумайте о словах Иисуса: “Друг, перейди на лучшее место”. Что это может значить для нас сегодня? В школе? В автобусе? На работе? Во время еды?

Запишите имена ваших знакомых, нуждающихся в молитве. Прикрепите эти имена к стульям в своем доме. Молитесь за них каждый раз, когда садитесь на этот стул.



### Кофе или кока-кола

Нарисуйте чашку кофе с одной стороны листа бумаги и бутылку колы с другой. Встаньте напротив партнера, держащего вашу бумагу. Не глядя, переверните несколько раз в руках, а затем покажите одну сторону (кофе или кола). Вы выбрали то же самое, что и ваш партнер? Повторите пять раз. Посмотрите, сколько раз вы оба выбираете одну и ту же сторону.



<https://youtu.be/TQchZPvFazo>



## Советы по здоровью

Ешьте хорошо. Жуйте медленно, чтобы насладиться вкусом и дать пище время перевариться.

# 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://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)