

Растем вместе — Неделя 2



*семья.фитнес.вера.веселье*



**Что доставляет нам  
радость?**

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



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Матфея  
28:1-8

Находить  
радость в  
переменах

Когда боишься,  
находишь  
радость

Находить  
радости в  
Иисусе



Разминка

Двигайтесь под  
музыку

Бегать и  
приседать

Подобрать  
эстафету



Движение

Приседания

Приседания

Партнерские  
приседания



Вызов

Планка и  
приседания

Полоса  
препятствий

Следуйте за  
лидером



Исследование

Рисунок ушей,  
глаз, сердца

Пересказывать  
историю и  
закончить  
предложение

Разыграйте  
историю и  
обсудите



Игра

Большой  
бумажный  
конкурс

Баскетбол из  
носков

Краткие  
тематические  
слова

# 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 фото 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. Повторяйте эти движения, пока музыка не закончится:

- 10 бег на месте
- 5 приседаний
- 10 бег на месте
- 5 приседаний с хлопком в ладоши над головой



<https://youtu.be/VrXO276sCol>

Отдохните и коротко поговорите.

Какие события или моменты изменили жизнь вашей семьи?

*Идите глубже: В чем разница между радостью и счастьем?*



## Приседания



Чтобы увидеть это в действии, нажмите ниже.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

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

Сделайте 10 повторений. Повторите.



<https://youtu.be/yQGtGrHOSEk>

**Усложнение:** *делайте приседание без кресла или добавьте дополнительные раунды.*



## 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.



Сделай четыре раунда.



<https://youtu.be/GnPETugj0yI>

**Утяжеленный вариант:** Увеличьте количество раундов.



## Что доставляет нам радость?

Читайте Матфея 28:1-8 из Библии.

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

Это рассказ о том, что произошло в начале третьего дня после смерти Иисуса.

Библейский отрывок — Матфея 28:1-8

После субботы, на рассвете первого дня недели, Мария Магдалина и другая Мария пошли посмотреть на гробницу.

Произошло сильное землетрясение, потому что Ангел Господень спустился с неба и, подойдя к гробнице, откатил камень и сел на него. Его вид был подобен молнии, а его одежда была белой, как снег. Охранники так его



боялись, что задрожали и стали как мертвые.

Ангел сказал женщинам: «Не бойтесь, я знаю, что вы ищете распятого Иисуса. Его здесь нет; Он воскрес, как сказал.

Подойдите и посмотрите то место, где он лежал. Идите же скорее и скажите Его ученикам, что Он воскрес из мертвых и отправился прежде вас в Галилею. Там вы Его увидите. "Вот что я вам сказал."

Женщины ушли от гробницы испуганные, но в то же время очень обрадованные. Они побежали, чтобы поскорее рассказать обо всем ученикам Иисуса.

На отдельных листах бумаги нарисуйте ухо, глаз и сердце. Составьте список того, что женщины в этой истории слышали, видели и чувствовали в то утро, когда Иисус вернулся к жизни.

Теперь вспомните вместе радостное событие в вашей семье. Добавьте слова, чтобы описать это событие на бумаге.

Бросьте друг другу какой-нибудь предмет и, поймав его, скажите: «Слава Богу, что ... (например, футбол) доставляет мне радость».





## Большой бумажный конкурс

Раздайте каждому листок бумаги.  
Напишите, что отнимает у вас радость.  
Используйте бумагу для трех разных соревнований.

1. Сделайте бумажный самолет и запустите его как можно дальше. Дайте баллы каждому человеку.
2. Сожмите бумажный самолетик в шарик. Каждый человек бросает все шарики в ведро за пять метров от него. Посмотрим, кто получит самый высокий балл.
3. Попробуйте жонглировать большим количеством бумажных шариков. Начните с одного, затем с двух и так далее. Кто набрал наивысший общий балл?

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a clear, continuous stream. The background is a solid, light blue color. The entire image has a cyan/blue color cast. In the center, there is an orange rectangular box containing white text.

**Советы по здоровью**

Пейте больше воды.



## 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.

Что вас пугает?

*Идите глубже: что помогает, когда вы боитесь?*



## Приседания

Сделайте 10 приседаний и передайте следующему человеку. Продолжайте до тех пор, пока не выполните 100 повторений на всю семью.



Чтобы увидеть это в действии, нажмите ниже.



<https://youtu.be/Ucdw8qe5OS4>

Вы можете сделать пять приседаний, затем передайте следующему человеку.

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



## Полоса препятствий

Устройте полосу препятствий у себя дома или во дворе. Используйте то, что у вас есть – стулья, столы, деревья, камни, дорожки и стены. Учитывайте время каждого человека по мере прохождения курса.

Кто сможет пройти курс быстрее всех?



<https://youtu.be/KQXeuagpLWA>

*Поделитесь фотографиями или видео с полосой препятствий в социальных сетях и тегом #familyfit.*



## Когда боишься, находишь радость

Прочитайте [Матфея 28:1-8](#) (см. День 1).

Перечитай историю. Почему стражи испугались? Почему ангел сказал женщинам «не бояться»? Как женщины могли «бояться, но исполненные радости»? Мы можем быть такими же?

Закончите это предложение двумя или тремя способами и сделайте его своей молитвой: «Благодарю Тебя, Боже, что когда мы боимся, мы знаем, что ...»

(Помните, присутствие Бога – это основа истинной радости.)





## Баскетбол из носков

Сделайте мяч из свернутого носка. Один человек использует свои руки как цель.

Выберите три места для броска. Каждый получает три выстрела в каждом месте.

Подсчитайте количество удачных выстрелов, чтобы вычислить победителя.



<https://youtu.be/LGLg8JOVOYg>

A close-up photograph of a hand holding a stream of water. The water is falling from the fingers, creating a series of droplets and splashes. The background is a solid, light blue color. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

## Советы по здоровью

Пейте больше воды.  
Пейте воду маленькими  
глотками во время  
тренировки.



### Подобрать 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.

Когда вы слышите хорошие новости, кому вы хотите рассказать в первую очередь?

***Идите глубже:** кто первым рассказал вам хорошие новости об Иисусе?*



## Партнерские приседания

Встаньте лицом к партнеру. Одновременно делайте приседания. Дайте друг другу "10-ку" хлопнув руками в нижней части приседания.



Сделайте 10 повторений.

Каждое приседание по очереди рассказывайте одну вещь, которая приносит вам радость.

Отдохните одну минуту и поменяйтесь партнерами.

Сделайте три раунда.



[https://youtu.be/\\_VM5p0lO3vI](https://youtu.be/_VM5p0lO3vI)

**Утяжеленный вариант:** Увеличьте количество раундов.



## Следуйте за лидером

Включите любимую музыку. Бегайте по кругу.

Один человек является лидером и использует хлопки в ладоши для передачи инструкций:

- Один хлопок – каждый кладет руку на пол
- Два хлопа – два приседания
- Три хлопа – каждый сидит на полу

Смените лидеров через минуту.



<https://youtu.be/EbFIJUuo0gE>



## Находить радости в Иисусе

Прочитайте снова [Матфея 28:1-8](#) (см. День 1).

Разыграйте историю и включите точные слова ангела.

Когда Иисус родился, ангелы сказали, что это «хорошая весть, которая принесет великую радость». Почему Иисус приносит радость многим?

Положите ремень или веревку на пол в форме печального рта. Подумайте о ком-то, кому нужна радость, и скажите: *«(вставьте имя) нужно немного радости»*, когда вы пять раз прыгаете вперед и назад через пояс. Это ваша молитва. Закончите с той стороны, которая похожа на улыбку.



## Краткие тематические слова

Сядьте по кругу. Выберите тему, например города, страны, имена или объекты. Кто-то проходит через алфавит в голове, пока кто-то другой не скажет остановиться.

По очереди быстро произнесите слово по теме, которое начинается с выбранной буквы. Продолжайте до тех пор, пока кто-то не может придумать слово, а затем начните новый раунд. Меняйте темы каждый раунд.

Сделайте это конкурентоспособным, если хотите.



## Советы по здоровью

Пейте больше воды.  
Пейте воду перед едой, а  
не после; тогда вы будете  
есть меньше еды.



## 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. Тянитесь аккуратно 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](http://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 сеансы 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)