

Растем Вместе — Неделя 3



семья.фитнес.вера.веселье



**Откуда мне знать,
что меня любят?**

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

От Луки
19:1-10

Проявляя
любовь

Получая любовь

Любить всей
семьей



Разминка

Медвежья
похода и
походка краба

Разминка по
углам

Собака на
свалке



Движение

Планки

Планка вверх-
вниз

Зеркальная
планка



Вызов

Табата:
альпинист и
планка

Прыгающая
планка

Приседания



Исследование

Нарисуйте
Закхея и
обсудите

Перечитайте
историю и
поделитесь
знаниями

Ешьте и
задавайте
вопросы



Игра

Прыжок веры

Круг из
бумажных
шариков

Создайте
семейную
табличку «Я
люблю тебя»

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.



Медвежья походка и походка краба

Медведь проходит через комнату, а краб возвращается. Сделай пять кругов.

Медвежья походка - ходить лицом вниз с ногами и руками на полу.

Крабовая походка - ходить лицом вверх ногами и руками на полу.



<https://youtu.be/WSlqgNNocxM>

Отдохните и коротко поговорите.

Как вам нравится показывать кого-то, что вы их любите?

Идите глубже: когда трудно показать кому-то, что вы его любите?



Планка



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

Поддержите свой вес на локтях.

Сделайте 20 повторений и отдыхайте.
Повторите.

Усложнение: двигайтесь между руками и локтями плавным движением.

**Табата**

Слушайте музыку Табата.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Делайте планку в течение 20 секунд, затем отдыхайте в течение 10 секунд. Выполняйте Альпинистов 20 секунд, затем отдыхайте 10 секунд. Повторите эту последовательность. Сделай восемь раундов.

Утяжеленный вариант: Увеличьте количество повторений за 20 секунд.

Проявляя любовь

Читайте **Луки 19:1-10** из Библии.

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

Это встреча Иисуса с мужчиной, когда за Иисусом следовали толпы людей в Иерихоне. Иисус проявил любовь к этому человеку, когда все ему не доверяли.



Отрывок из Библии – Луки 19: 1-10

Иисус вошел в Иерихон и проходил через него. Там был человек по имени Закхей; он был главным сборщиком налогов и был богат. Он хотел увидеть, кто такой Иисус, но из-за того, что он был невысокого роста, он не мог видеть поверх толпы. Поэтому он побежал вперед и взобрался на смоковницу, чтобы увидеть его, так как Иисус шел в ту сторону.

Когда Иисус достиг того места, он поднял глаза и сказал ему: “Закхей, немедленно сойди. Сегодня я должен остаться у тебя дома. Поэтому он сразу же спустился и радостно приветствовал его.

Все люди увидели это и начали бормотать: “Он пошел быть гостем грешника”.

Но Закхей встал и сказал Господу: “Смотри, Господи! Здесь и сейчас я отдаю половину своего имущества бедным, и если я кого-то в чем-то обманул, я верну вчетверо больше”.

Иисус сказал ему: “Сегодня спасение пришло в этот дом, потому что этот человек тоже сын Авраама. Ибо Сын Человеческий пришел искать и спасать заблудших.”

Обсудите:

Что делает Иисус, когда встречает человека, которого не любит община?

Попросите семейного художника нарисовать Закхея на дереве. Вместе, по одной стороне дерева, напишите, что Иисус сделал, чтобы показать Закхею, что Он любил его. С другой стороны, напишите, что сделал Закхей, чтобы показать Иисусу, что он любил Его.

Соедините руки вместе, чтобы получилось сердце. Эта форма напоминает нам о Божьей любви.

Посмотрите на свои руки и произнесите беззвучную молитву: «Благодарю Тебя, Бог, за твою любовь ко мне».



Прыжок веры

Падение доверия происходит двумя новыми способами:

1. Один человек стоит между двумя другими и падает назад и вперед с закрытыми глазами. Каково было быть пойманным семьей?
2. Встаньте на стул, закройте глаза и упадите спиной в руки семьи.



https://youtu.be/mB38k8F_96M

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass containing several ice cubes. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered tablecloth.

Советы по здоровью

Пейте больше воды.



Разминка по углам

Обозначьте углы комнаты цифрами 1-4. Каждый человек начинает с другого угла и выполняет разную разминку. Двигайтесь по комнате к следующему номеру. Сделайте два раунда.



1. 10 прыгающих джеков
2. 10 бег на месте
3. 10 альпинистов
4. 10 приседаний



<https://youtu.be/4n3p994xmhk>

Отдохните и поговорите вместе.

Какие действия или слова заставляют вас чувствовать себя любимыми?

Идите глубже: Что заставляет вас чувствовать себя нелюбимыми?



Планка вверх-вниз



Начните с положения планки на локтях и пальцах ног, вытянув тело по прямой линии. Перенесите вес и нажмите вверх так, чтобы вас поддерживали руки - левая рука, затем правая. Затем вернитесь к локтям.

Сделайте 10 повторений и отдохните.
Сделайте два раунда.



<https://youtu.be/LGzExZcaudg>

Упрощенный вариант: Сохраняйте ту же технику на коленях (а не на пальцах ног) или на стуле.



Вызов: Прыжок на планке



Встаньте в линию рядом друг с другом в позиции планки. Последний встает, перепрыгивает через каждого члена семьи и снова встает в позицию планки на другом конце линии. Следующий человек делает то же самое, пока все не перепрыгнут через всех людей в очереди. Работайте как команда! Время ваших усилий.

Повторите и попробуйте сократить время.



<https://youtu.be/cjIFKjZYTY>



Получая любовь

Прочитайте Луки 19:1-10 (см. День 1).

Перечитай историю. Что мы узнаем об Иисусе из этой истории?

Выберите кого-нибудь на роль Закхея и встаньте на стул (как на дерево). Встаньте рядом с Закхеем и по очереди делитесь одним из полученных знаний, пока Закхей ведет счет.

Соедините руки вместе, чтобы получилось сердце. Посмотри на членов своей семьи. При этом говорите каждому: «Бог любит вас». Молитесь друг за друга.



Круг из бумажных шариков

Все пишут на одном листе бумаги то, что им больше всего нравится в семье.

Скрутите бумагу в шарик и встаньте в круг. По очереди бросайте бумажный мяч другому человеку и дайте ему упражнение, например, скалолазание или бег трусцой на месте. Все остальные копируют.



<https://youtu.be/kE7HcRNqLj8>

Работайте усерднее: Увеличивайте скорость.

A close-up photograph of water being poured from a tap into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting with foliage. The glass is partially filled with water, and the bottom of the glass shows some reflections and bubbles.

Советы по здоровью

Пейте больше воды.
Подарите каждому члену
семьи уникальную чашку,
которую всегда можно
использовать рядом с
краном.



Собака на свалке

Один человек сидит на полу – ноги спереди, руки в сторону. Остальные перепрыгивают через руку, ноги и вторую руку. Все прыгают два круга и меняются местами, чтобы каждый мог совершить прыжки.

Подумайте, как вы могли бы показать кому-то за пределами дома, что любите их.



<https://youtu.be/WTEKvu4NQH4>

***Идите глубже:** планируйте, когда и как вы это сделаете.*



Зеркальная планка



Работа в парах. Примите положение планки лицом к партнеру. Один человек в каждой паре будет зеркалом, и ему нужно будет копировать все, что делает другой. Веселитесь.



<https://youtu.be/gcUSKiSp6nk>



Бросьте кости

Найдите или сделайте игральные кости.



Стоя в кругу, выполните 100 приседаний всей семьей. Каждый человек бросает кости и выполняет указанное количество приседаний перед тем, как перейти к следующему игроку. Подсчитайте количество приседаний всей семьи.

Усложнение: выполните 150 или 200 приседаний.



Проявляя любовь как семья

Прочитайте снова Луки 19:1-10
(см. День 1).

Иисус пришел в дом Закхея на ужин. В 10-м стихе он говорит, что «пришел искать и спасти потерянных» – таких, как Закхей, как ты и я.

Сядьте за столом и представьте, что Иисус присоединился к вам за едой. Какой вопрос вы бы задали Ему? Какие вопросы Он может задать вашей семье?

Встаньте всей семьей у окна. Поднимите руки вверх в форме сердца и посмотрите сквозь него в окно. Назовите вместе имена людей, которых вы знаете в вашем районе, которым нужно знать, что Бог любит их. Помолитесь за них.



Способ сказать «Я люблю тебя»

Вместе составьте оригинальный знак для вашей семьи, чтобы сказать, как сильно вы любите друг друга. Он мог использовать пальцы и руки. Будьте изобретательны и получайте удовольствие. Используйте этот знак в течение недели как в счастливых, так и в стрессовых обстоятельствах.

A close-up photograph of water being poured from a clear glass pitcher into a clear glass. The water is captured mid-pour, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The glass sits on a blue and white checkered surface.

Советы по здоровью

Пейте больше воды.
Большая часть вашего
тела состоит из воды,
поэтому вам необходимо
восполнить ее запасы.

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