

Растем вместе — 5-я неделя



*семья.фитнес.вера.веселье*



**Есть ли цель в моей жизни?**

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



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Иисус Навин  
1:1-9

Узнай свою  
цель

Божье  
обещание  
вашей семье

Божьи заповеди



Разминка

Скачущие  
лошади

Следуйте за  
лидером

Приведите себя  
в порядок под  
музыку



Движение

Супермен

Супермен  
противополож  
ности

Супермен  
удержания



Вызов

В паре  
супермен и  
скалолазы

Перекаты  
Супермен

Супермен и  
берпи табата



Исследование

Читайте  
историю и  
обсудите

Перечитайте  
рассказ и  
сделайте плакат

Перечитайте  
историю и  
молитву с  
завязанными  
глазами



Игра

Музыкальные  
подушки

Муравьи на  
бревне

Настольная игра

# 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:**

- 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.



## Скачущие лошади

Встаньте в линию. Подняв одну руку в воздух, проскакивайте по комнате. Поменяйте местами руки, идите быстро, идите медленно, прыгайте через подушки и так далее. Сделай пять кругов.



<https://youtu.be/H1HVHCH955M>

Отдохните и коротко поговорите.

По очереди задавайте забавные вопросы, начинающиеся со слов «Почему у нас...?»  
«Спросите:» Какова его цель? »

Например, мороженое, домашние животные...

***Идите глубже:** как бы вы ответили тому, кто спросил, в чем цель жизни?*



## Супермен



Лягте лицом вниз на пол или на коврик, вытянув руки над головой (как Супермен). Поднимите руки и ноги как можно дальше от земли. Задержитесь на три секунды и расслабьтесь.

Сделайте 10 повторений и отдохните.  
Повторите.

**Усложните:** увеличьте количество повторений.



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



## Парный вызов



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

**Упрощение:** *Расслабьтесь и повторите удержание супермена.*

**Усложнение:** *Увеличить количество альпинистов.*



## Узнай свою цель

Читайте **Иисуса Навина 1:1-9** из Библии.

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

Моисей, лидер народа Божьего, израильтян, умер. Иисус Навин избран вести народ Божий в землю, обещанную им Богом. Его цель ясна, но он боялся шагнуть в будущее.

### Отрывок из Библии – Иисус Навин 1:1-9

После смерти Моисея, раба Господа, Господь сказал Иисусу Навину, сыну Навина, помощнику Моисея: «Моисей, раб Мой, умер. Итак, вы и все эти люди приготовьтесь перейти реку Иордан в землю, которую я собираюсь дать им - израильтянам. Я дам вам каждое место, где вы ступите, как я обещал Моисею.



Ваша территория будет простираться от пустыни до Ливана и от великой реки Евфрат - всей страны хеттов - до Средиземного моря на западе. Никто не сможет противостоять вам все дни вашей жизни. Как я был с Моисеем, так буду с вами; Я никогда не оставлю тебя и не покину тебя. Будь сильным и смелым, потому что ты поведешь этих людей унаследовать землю, которую я клялся их предкам отдать.

«Будь сильным и очень смелым. Будь осторожен, соблюдай весь закон, который дал тебе мой слуга Моисей; не сворачивайте от него ни вправо, ни влево, чтобы вы могли добиться успеха, куда бы вы ни пошли. Держите эту Книгу Закона всегда на устах; медитируйте над ней день и ночь, чтобы вы могли быть осторожны, выполняя все, что в ней написано. Тогда вы будете процветающими и успешными. Разве я не повелел тебе? Будь сильным и мужественным. Не бойся, не унывай, ибо Господь, Бог твой, будет с вами, куда бы вы ни пошли».

## **Обсудите:**

Какую цель Бог дал Иисусу Навину? В то время как цель Иисуса Навина была ясно дана ему, часто бывает труднее понять нашу цель. Что может быть важной целью вашей жизни прямо сейчас?

Проведите некоторое время в тишине, прося Бога открыть или подтвердить Его цель для вашей жизни сейчас и в будущем.



## Музыкальные подушки

Положите подушки на пол по кругу (на две меньше, чем количество человек). Один человек сидит посередине с закрытыми глазами и играет на простом инструменте (рисовая шейкер, кастрюля и палка и так далее). Все прыгают по кругу и пытаются сесть на подушку, когда музыка прекращается. Тот, кто пропустит, станет следующим музыкантом.



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>



**Советы по здоровью**

Сократите экранное  
время.



## 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 – три приседания
- Три хлопа – каждый сидит на полу

Смените лидеров через минуту.



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

Отдохните и поговорите вместе.

Что вы чувствуете, когда кто-то сдерживает обещание?

***Идите глубже:** каково это, когда кто-то нарушает обещание?*



## Супермен противоположности



Лягте лицом вниз на пол или на коврик, вытянув руки над головой (как Супермен). Поднимите правую руку и левую ногу как можно дальше от земли. Задержитесь на три секунды и расслабьтесь. Повторите с противоположной рукой и ногой.



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

Сделайте 10 повторений и отдохните.  
Повторите.

**Усложните:** увеличьте количество повторений.



## Перекаты Супермен



Все по очереди перекатываются в позе супермена с одной стороны комнаты на другую, неся чашку. Перекатывайтесь так, чтобы ваши руки и ноги не касались пола. Продолжайте строить башню из чашек. Выбирайте размер башни по количеству используемых чашек.



[https://youtu.be/vKGI0IRA\\_2s](https://youtu.be/vKGI0IRA_2s)



## Божье обещание вашей семье

Читайте Иисуса Навина 1:1-9

(см. День 1).

Какие обещания дал Бог Иисусу Навину? Какие из этих обещаний актуальны для нас сегодня? Многие из этих обещаний были только для Иисуса Навина в тот момент истории, но одно обещание для всех, кто верит в Иисуса. Найдите обещание в Римлянам 8:38 -39.

Напишите его на плакате своими словами и положите туда, где вы можете увидеть его как напоминание.

Когда вы сидите за обеденным столом вместе каждый день, по очереди, чтобы поделиться тем, где вы заметили, что Бог был с вами сегодня.





## Муравьи на бревне

Все встают на «бревно» (веревку или скамейку). Цель состоит в том, чтобы поменяться местами на бревне так, чтобы никто не упал. Работайте вместе, чтобы все были успешными. Установить таймер.



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

*Усиливайте скорость и улучшайте свое время.*



## Советы по здоровью

Сократите экранное время. Запланируйте "свободное от экрана" время для всей семьи, включая родителей.



## Приведите себя в порядок под музыку

Поставьте любимую песню в быстром темпе. Когда играет музыка, все быстро двигаются, чтобы собрать вещи и убрать их примерно на четыре минуты.

Поделитесь хорошим советом, который вам кто-то дал.

***Идите глубже:** вы когда-нибудь игнорировали советы и все шло плохо?*



## Супермен удержания



Лягте лицом вниз на пол или на коврик, вытянув руки над головой (как Супермен). Поднимите руки и ноги как можно дальше от земли. Задержитесь на 10 секунд и расслабьтесь на 10 секунд.

Повторите 10 раз.



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>

**Табата**

Слушайте музыку Табата.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Делайте супермена 20 секунд, затем отдыхайте 10 секунд. Делайте берпи в течение 20 секунд, затем отдыхайте в течение 10 секунд. Повторите эту последовательность. Сделай восемь раундов.

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



### Божьи заповеди

Прочитай Иисуса Навина 1:1-9 еще раз (см. День 1).

Определите различные заповеди, которые Бог дал Иисусу Навину.

Напишите их на отдельных листах бумаги и разложите на полу. Произнесите каждое из них вслух вместе. Какой из них сейчас для вас самый сложный? Иди и встань на эту бумагу. Что является сложным для вашей семьи? Встаньте и обсудите.

Найдите повязки на глаза для всех.

Многие люди ищут цель в своей жизни. Некоторые чувствуют себя потерянными и в темноте. Наденьте повязки на глаза и назовите несколько таких людей, известных вашей семье. Молитесь за них, чтобы они нашли Божью цель в своей жизни.



## Настольная игра

Многие семьи играют в игры онлайн.  
Выберите настольную игру, в которую вы  
будете играть лично вместе.



## Советы по здоровью

Сократите экранное время. Сбалансируйте экранное время с физическими упражнениями и занятиями на свежем воздухе.



# 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](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 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)