

Растем вместе — Неделя 7



*семья.фитнес.вера.веселье*



**Я командный игрок?**

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



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Руфь 2:2-7,  
17-18

Зависят друг от  
друга

Внесите свой  
вклад в команду

Будьте щедры к  
другим



Разминка

Медвежья  
похода и  
походка краба

Командная  
разминка

Бокс с тенью



Движение

Конькобежцы

Конькобежцы

Тяжче  
конькобежцев



Вызов

20, 15, 10 и 5

Гонка  
конькобежцев  
на скорость

Полоса  
препятствий



Исследование

Прочитайте  
историю и  
обсудите  
зависимость

Разыграй  
историю и  
найди миску

Перечитайте  
историю с чашей  
и монетами



Игра

Полоса  
препятствий  
для ходьбы на  
руках

Запутанные

Пройди черту

# 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.



## 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/wkHeRxlytnE>

Отдохните и коротко поговорите.

Назовите кого-то или что-то, что зависит от вас (человека, домашнее животное или даже растение). В чем они зависят от тебя?

*Идите глубже: Назовите кого-нибудь, от кого вы зависите, и для чего вы зависите от них.*



## Конькобежцы



Начните медленно, затем увеличьте скорость и сделайте движения плавными.

Практикуйте конькобежцев, чтобы развивать силу ног и корпуса. Сделай шесть. Отдохни, а потом сделай 12. Отдохните снова и сделайте 18.

**Усложненный вариант:** увеличьте количество повторений до 30.



[https://youtu.be/YXsFXzC8\\_4E](https://youtu.be/YXsFXzC8_4E)



20, 15, 10 и 5

Начните с "дай пять", а затем сделайте:



- 20 прыгающих джеков
- 15 конькобежцев
- 10 отжиманий
- 5 приседаний

Закончите словами "дай пять".

Сделайте три круга без отдыха между ними.

**Усложните:** Увеличить количество раундов.



## Хорошие командные игроки зависят друг от друга

Читайте **Руфь 2:2-7, 17-18** из Библии.

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

После 10 лет, проведенных в стране Моав, Ноеминь возвращается в Вифлеем со своей овдовевшей невесткой Руфью. Муж Ноеминь Элимелек и двое ее сыновей умерли. Руфь – ее единственный компаньон. Руфь выходит на работу, чтобы поесть.

### Отрывок из Библии — Руфь 2:2-7, 17-18

И сказала Моавитянка Руфь Ноеминь:  
«Позволь мне пойти в поле и забрать



остатки зерна за тем, в чьих глазах я нахожу благосклонность».

Ноеминь сказала ей: “Продолжай, дочь моя”. Поэтому она вышла, вышла в поле и начала собирать урожай за комбайнами. Как оказалось, она работала в поле, принадлежащем Воозу, который был из клана Елимелеха.

Как раз в это время Вооз прибыл из Вифлеема и приветствовал жнецов: “Да пребудет с вами Господь!”

«Господь благословит тебя!» они ответили.

Вооз спросил смотрителя своих жнецов: “Кому принадлежит эта молодая женщина?”

Надзиратель ответил: “Это моавитянка, которая вернулась из Моава с Ноеминь. Она сказала: “Пожалуйста, позвольте мне собрать урожай и собрать его среди снопов за комбайнами”. Она вышла в поле и оставалась здесь с утра до сих пор, за исключением короткого отдыха в укрытии”.

Так что Руфь до вечера подбирала в поле колосья. Затем она обмолотила собранный ячмень, и получилось около ефы. Она отнесла его обратно в город, и ее свекровь увидела, как много она собрала. Руфь также принесла и дала ей то, что у нее осталось, после того как она насытилась.

### **Обсудите:**

Попробуйте прочитать историю так, чтобы каждую роль читал другой человек.

Найдите в своем доме четыре предмета, которые можно сложить друг на друга.

Пометьте каждого именем кого-нибудь из истории. Добавляйте каждый контейнер в башню, отвечая на эти вопросы:

1. От кого они зависят?
2. Для чего они зависят от них?

Сыграй песню «Lean On Me», если знаешь.

Опирайтесь друг на друга, когда вы вместе просите Бога помочь каждому из вас быть надежными командными игроками.



## Полоса препятствий для ходьбы на руках

Соберите полосу препятствий, которая включает несколько поворотов.

Работайте парами, чтобы двигаться по трассе в гонке «ходьба на руках».

Время каждой команды. Поменяйтесь местами и сделайте это снова.



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>



**Советы по здоровью**

Сократите экранное  
время.



### 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/eJaHVOL8zFY>

Отдохните и поговорите вместе.

Назовите некоторых из ваших любимых спортивных игроков.

***Идите глубже:** Какой вклад они вносят в команду?*



## Конькобежцы



Тренируйтесь в конькобежцах. Сделай 10 из них. Отдохни, а потом сделай 20. Отдохните, а затем сделайте 30.



[https://youtu.be/YXsFXzC8\\_4E](https://youtu.be/YXsFXzC8_4E)

***Усложненный вариант:** Увеличьте количество повторений до 40, 50 или 60.*



## Гонка конькобежцев на скорость

Посчитайте, сколько конькобежцев вы можете сделать за две минуты.

Отдохните две минуты.

Затем встаньте на леску (веревку) и прыгайте этими способами:

- 20 вперед/назад
- 20 из стороны в сторону

Пройдите два раунда.

***Усложните: сделайте больше раундов.***

## Хорошие командные игроки вносят свой вклад в семью

Читайте Руфь 2:2-7 и 17-18

Разыгрывайте историю, выбирая реквизит для каждого персонажа.

Поговорите о том, какой вклад каждый человек вносит в историю. Напишите каждое предложение на листе бумаги и положите их в миску с кухни. Какие еще ингредиенты составляют хороший рецепт для команды? Напишите их и тоже добавьте в миску.

Назовите и поблагодарите Бога за то, что каждый член вашей семьи вносит свой вклад в вашу Семейную команду.





## Запутанные

Встаньте по кругу плечом к плечу.

Протяните правую руку и возьмитесь за правую руку другого человека. Сделайте то же самое с левой рукой.

Работайте вместе, чтобы распутаться, все время держась за руки.



<https://youtu.be/qx4oek lius>



## Советы по здоровью

Убедитесь, что родители присутствуют, когда дети находятся на экранах.



### Бокс с тенью

Выполните 30 секунд «Rocky рипр» (удары пяткой, поднимая руки над головой).

Выполните 30 секунд «бокса с тенью» (ноги на ширине плеч в устойчивом положении, затем наносите чередующиеся удары).

Для безопасности рассредоточьтесь!

Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

Были ли вы на этой неделе или видели, как кто-то проявил щедрость?

***Идите глубже:** как вы могли бы быть более щедрым сегодня?*



## Тяжче конькобежцев



Практикуйте утяжеленный вариант конькобежцев. Выполняйте их с предметом, например, веревкой или книгой на полу, через который вам нужно перешагнуть.

Сделайте их плавными и увеличьте скорость. Сделайте 20. Отдохните, а затем снова сделайте 20. Повторите.



[https://youtu.be/YXsFXzC8\\_4E](https://youtu.be/YXsFXzC8_4E)

**Усложненный вариант:** *делайте больше раундов или делайте их быстрее.*



## Полоса препятствий

Установите полосу препятствий.

Используйте пространство внутри или снаружи. Например, бегать к дереву / стулу, перепрыгивать через дорожку / коврик и так далее. Будьте креативными! По очереди преодолевайте полосу препятствий как можно быстрее. Время каждого человека.



<https://youtu.be/PvTfqkGbq8M>

***Усложненный вариант:*** увеличивайте скорость через полосу препятствий или несите лишний вес.



## Будьте щедры к другим

Читайте Руфь 2:2-7 и 17-18

Найди миску и несколько монет.

Перечитай историю. Обратите внимание на то, как каждый персонаж проявил щедрость (или спросите: «Какова цена для каждого человека?»). Когда вы их окликнете, бросьте монету в миску.

Щедрость чего-то стоит. (Можете ли вы отдать свои монеты сегодня?)

Предложите каждому члену семьи рассказать, как они могут стать активным командным игроком на этой неделе.

Молитесь друг за друга.



## Пройди черту вызова

Нарисуйте на полу линии (прямые, зигзагообразные или извилистые). Используйте одежду, скотч, мел или ленту. Каждый человек должен двигаться по линии по-разному, в то время как другие следуют за ним (прыгая, назад и так далее). Включите музыку и по очереди ставьте различные задачи.



## Советы по здоровью

Сделайте экраны и технологии недоступными для приема пищи и других важных семейных мероприятий.



# 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)