

Растем вместе — Неделя 9



семья.фитнес.вера.веселье



**Является ли моя жизнь
хорошим примером?**

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

От Матфея
5:13-16

Добавление
аромата к
другим

Свет для других

Добрые дела
указывают на
Бога



Разминка

Следуйте за
лидером

Ходьба на руках
и червь

Двигайся



Движение

Отжимания от
стены

Отжимания от
колен

Отжимания



Вызов

Табата

Отжимания с
мячом

Отжимания для
всей семьи



Исследование

Читайте стихи,
пробуйте еду и
обсуждайте

Перечитайте
стихи, рисуйте
огни и обсудите

Перечитайте
стихи и
расскажите о
добрых делах



Игра

Дегустация еды
с завязанными
глазами

С завязанными
глазами
следовать за
лидером

Запрыгивай,
выпрыгивай

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.



Следуйте за лидером

Сделайте короткую пробежку вокруг дома или двора, следуя за выбранным лидером. Постарайтесь забежать в каждую комнату. Ведущий может менять движения – шаги в сторону, бег с высоко поднятыми коленями и так далее. Меняйте лидеров.



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

Отдохните и коротко поговорите.

Кого вы считаете хорошим примером или образцом?

***Идите глубже:** что делает их хорошими примерами? Они идеальны?*



Отжимания от стены



Встаньте, вытянув руки к стене.

Наклонитесь вперед, положите ладони на стену, согните руки в локтях и вернитесь в положение стоя.

Начинайте медленно и осторожно.

Выполните 10 повторений.

Упрощенный вариант: встаньте ближе к стене.

Усложненный вариант: поставьте ноги подальше от стены или увеличьте количество повторений..



ДЕНЬ 1

ВЫЗОВ

Табата

Слушайте музыку Табата.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



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

- Выпады
- Конькобежцы
- Приседания
- Отжимания от стены

Повторите эту последовательность.
Сделай восемь раундов.

Утяжеленный вариант: Увеличьте количество повторений за 20 секунд.



Хороший пример добавляет изюминку другим

Прочтите **Матфея 5:13-16** из Библии.

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

Иисус учит, что, когда мы верим в Него, мы должны изменить мир к лучшему для окружающих.

Отрывок из Библии – Матфея 5:13-16

«Ты - соль земли. Но если соль потеряет соленость, как ее снова сделать соленой? Он больше ни на что не годен, кроме как быть выброшенным и растоптанным ногами.

«Вы свет миру. Город, построенный на холме, невозможно спрятать. Также не

зажигают лампу и не кладут ее под чашу. Вместо этого они ставят его на подставку, и он дает свет каждому в доме. Точно так же пусть ваш свет сияет перед другими, чтобы они могли видеть ваши добрые дела и прославлять вашего Отца Небесного.

Обсудите:

Возьмите немного соли и попробуйте. Попробуйте такую еду, как попкорн, без соли, а затем с солью. Почему мы используем соль в еде? Что имел в виду Иисус, когда сказал: «Ты соль земли»? Выберите один способ, которым вы можете добавить аромата своему дню.

Напишите на листе бумаги имя человека, который был для вас хорошим примером. Положите его в миску, посыпьте солью и поблагодарите Бога за них и за то, как они вдохновили вас быть хорошим примером для других.

Интересный факт: в теле взрослого человека содержится около одной чашки соли!



Дегустация еды с завязанными глазами

Пусть один человек выберет пять загадочных блюд. Завяжите глаза одному или нескольким членам семьи и попросите их угадать, что представляет собой каждая еда. Посмотрите, кто может правильно определить большинство продуктов.



Советы по здоровью

Ешьте хорошо.



Ходьба на руках и червь

Ходьба на руках: Работа с партнером. Пройдите 10 метров, затем поменяйте местами.

Дюймовый червь: Согнитесь в талии и положите руки на пол. Выводите руки вперед до тех пор, пока не окажетесь в положении планки с прямой спиной. Затем небольшими шагами подойдите как можно ближе к рукам.

Повторяйте 10 метров. Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

Отдохните и поговорите вместе.

Какими способами мы используем свет?

***Идите глубже:** что происходит, когда нет света или при слабом освещении?*



Отжимания от колен



Начните с положения планки, поставив колени на землю. Сохраняя прямую спину, опустите тело, согнув руки так, чтобы грудь касалась земли. Вернитесь в исходное положение.

Выполните два подхода по 10 повторений. Отдыхайте 30 секунд между подходами.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

Упрощенный вариант: Отжимания от стены.

Усложните: увеличьте количество повторений.



Отжимания с мячом

Встаньте в положение отжимания, поставив колени на землю. Положите мяч в конце ряда. Первый человек делает отжимание, а затем передает мяч следующему. Продолжайте движение вдоль линии в течение одной минуты и посчитайте, сколько раз вы сможете переместить мяч в конец линии и обратно.

Сделайте три раунда. Отдохните в течение одной минуты между раундами.



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

Усложненный вариант: *Делайте отжимания, поставив ступни на землю.*



Хороший пример - свет для других

Прочтите Матфея 5:13-16.

Сядьте в круг и поместите в центр свет, например свечу или фонарик. Каждый рисует источник света на листе бумаги и помещает его вокруг источника света в центре.

Иисус сказал: «Ты свет миру». Как Иисус в качестве вашего центрального света помогает вам быть примером для других?

Нарисуйте изображение своей семьи и поместите его в центре с источником света. Молитесь, чтобы Иисус помог вашей семье быть примером для других.



С завязанными глазами следовать за лидером

Выберите одного человека в качестве лидера. Повесьте глаза на всех остальных и встаньте в линию позади лидера, положив руки на плечи человека впереди. Ведущий ходит по дому или двору в течение двух минут. Развлекайтесь, обходя углы и преодолевая препятствия. Направляющий сменяется.



Советы по здоровью

Ешьте хорошо. Ешьте больше овощей, чем мяса или сладостей.



Двигайся

Разогрейте видео или включите любимую музыку и в течение двух минут делайте следующее:

- Прогулка на месте
- Растяжка ног
- Боковая растяжка
- Приседания с поворотом туловища



<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

По очереди назовите некоторые из хороших качеств каждого члена семьи.

***Идите глубже:** влияет ли моя жизнь на жизнь других людей?*



Отжимания



Начните с положения планки, поставив ступни на землю. Сохраняя прямую спину, опустите тело, согнув руки так, чтобы грудь касалась земли. Вернитесь в исходное положение.

Выполните три подхода по 10 повторений. Отдыхайте 30 секунд между подходами.

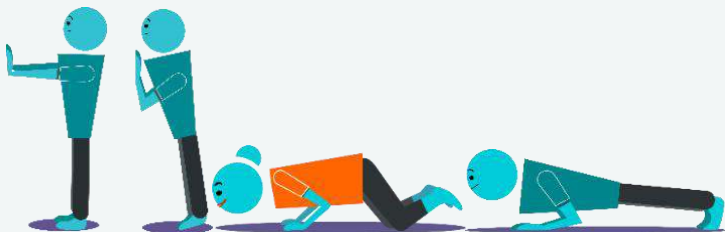


https://youtu.be/stuFr3i21_M

Упрощенный вариант: *делайте меньше повторений или отталкивайтесь от стены или колен.*



Вызов отжимания



Сделайте 100 отжиманий всей семьей.

Упрощенный вариант: сделайте 80 отжиманий.

Усложненный вариант: сделайте 150 или 200 отжиманий.



Добрые дела указывают на Бога

Прочтите Матфея 5:13-16.

Спросите друг друга: «Какие добрые дела вы можете делать?»

Как вы себя чувствуете, совершая добрые дела?

Что Иисус говорит о цели наших добрых дел?

Обсудите несколько идей о добрых делах, которые вы могли бы совершить всей семьей, которые прославят Бога.

Планируйте сделать одно из них на этой неделе.



Запрыгивай, выпрыгивай

Встаньте в круг, держась за руки с лидером посередине, который дает инструкции.

Первый раунд – лидер говорит «прыгай», и все выкрикивают действие и делают это одновременно. Повторите с *выпрыгивать, прыгать вправо прыгать влево*.

Второй раунд – все говорят и делают противоположное тому, что говорит лидер (например, кричать и выпрыгивать, когда лидер говорит «прыгать»).

Третий раунд – каждый делает действие, о котором говорит лидер, но кричит обратное.



<https://youtu.be/tVj6EtBzfjU>



Советы по здоровью

Ешьте хорошо.
Попробуйте питаться
вместе как семья хотя бы
раз в день.

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, чтобы его можно было поделиться с другими.

Спасибо.

Команда family.fit



www.family.fit