

Растем глубже – неделя 1



семья.фитнес.вера.веселье



Иисус — кто-то важный!

www.family.fit



| | ДЕНЬ 1 | ДЕНЬ 2 | ДЕНЬ 3 |
|--|---|------------------------------|--|
| Марка 1:1-11 | Пришествие Иисуса предсказано | Его пришествие провозглашено | Его приход подтвердился |
|  Разминка | Следуйте за лидером | Хватай хвост | Ходьба на руках и червь |
|  Движение | Планки | Планка вверх-вниз | Зеркальная планка |
|  Вызов | Эстафета "крабовая планка" | Вызов: смеющаяся планка | Планка крестик-нолики |
|  Исследование | Прочтите историю и сделайте прогноз на первые 60 секунд | Читайте историю и обсудите | Прочитайте историю в ролях и представьте, что вы там |
|  Игра | Краткие тематические слова | Покажите мне путь | Прогулка по болоту |

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

Один человек является лидером в каждом раунде. Начните с бега трусцой. Лидер произносит имя, и семья должна двигаться вот так. Смешайте их.

- Мистер Медленный – двигайтесь медленно
- Мистер Спешка – двигайтесь быстро
- Мистер Желе – встряхните всем телом
- Мистер Путаница – идите назад
- Мистер Прыжок – прыгайте вокруг
- Мистер Маленький – присядьте и продолжайте двигаться
- Мистер Сила – двигаться сгибать мышцы
- Мистер Высокий – потянитесь и двигайтесь
- Мистер Щекотка – махи руками по кругу
- Мистер Счастливый – двигаться и улыбаться



<https://youtu.be/CIhcURJ-KvI>

Отдохните и поговорите вместе. Как вы готовитесь к приходу посетителей в ваш дом?

Идите глубже: Зачем вы делаете эти приготовления?



Планки



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

Поддержите свой вес на локтях.

Удерживайте 20 секунд и отдыхайте.
Повторите еще три раза.

Усложнение: Плавно перемещайтесь между руками и локтями.



Эстафета "крабовая планка"

Разделитесь на две команды. Установите расстояние около пяти метров через комнату или двор и отметьте его. Один человек из каждой команды начинает с позиции планки в одном конце комнаты. На команду "ВПЕРЕД", они перемещаются боком к отметке и обратно, оставаясь в положении планки. Продолжайте со следующим человеком в каждой команде, пока не закончите.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

Усложнение: сделайте курс дольше.



Пришествие Иисуса предсказано

Прочтите **Марка 1: 1-11** из Библии.

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

В Новом Завете есть четыре записи о жизни Иисуса. Это начало путешествия по истории Марка, когда мы исследуем вопрос «Кто этот человек Иисус?». Во вступительном слове Марка подчеркиваются две основополагающие отправные точки:

1. Иисус есть Мессия (обещанный от Бога).
2. Это «Хорошие новости».

Отрывок из Библии – Марка 1: 1-11 (NIV)

Это начало благой вести об Иисусе Мессии, Сыне Божьем. Давным-давно пророк Исаия писал:

«Я пошлю своего посланника впереди вас.

Он приготовит свой путь».

«Посланник зовет в пустыне : «Приготовьте путь Господу.

Проложи для него прямые пути.”

И вот Иоанн Креститель явился в пустыне. Он проповедовал, что люди должны креститься и отвернуться от своих грехов. Тогда Бог простит их. К нему вышли все люди из сельской местности Иудеи. Все жители Иерусалима тоже пошли. Когда они признали, что согрешили, Иоанн крестил их в реке Иордан. Иоанн носил одежду из верблюжьих волос. У него был кожаный пояс на талии. И съел саранчу и дикий мед. Вот что проповедовал Иоанн. «После меня приходит кто-то, кто сильнее меня. и я даже не достоин, нагнувшись, развязать ремни Его сандалий. Я крестил

вас водой, а Он будет крестить вас Святым Духом».

В то время Иисус пришел из Назарета в Галилее. Иоанн крестил Иисуса в реке Иордан. Иисус выходил из воды. Он тотчас увидел раскрывшиеся небеса. Иисус видел, как Дух Святой спустился на него, как голубь. Голос говорил с ним с небес. Он сказал: «Ты Мой Сын, и Я люблю тебя. Я очень доволен тобой».

Обсудите:

Прочитайте первые три стиха. Выберите одного человека, который будет измерять минутное испытание с помощью телефона или часов. Другие поднимают руки, когда думают, что прошла минута. Кто был ближе всего к 60 секундам? Предсказать будущее сложно. Исаия сказал нам, что Иисус придет за 700 лет до Его прихода.

Что это говорит об Иисусе?

Общайтесь с Богом: Поочередно молитесь друг за друга, благодарите Бога за то, что Он знает будущее для каждого человека.



Краткие тематические слова

Сядьте по кругу. Выберите такие темы, как города, страны, названия 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

Высыпайтесь каждый
день как следует.



Хватай хвост

Каждый носит шарф или маленькое полотенце, как «хвост», спрятанный в задней части штанов. Цель состоит в том, чтобы собрать как можно больше хвостов, как вы можете, защищая при этом свой собственный. Если вы потеряете хвост, сделайте пять отжиманий и продолжайте игру. Веселитесь.



<https://youtu.be/J8zlZBxJM4o>

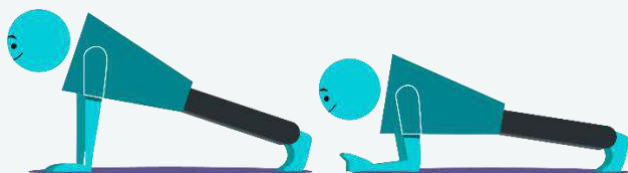
Отдохните и поговорите вместе.

Какой лучший подарок вы когда-либо получали?

Идите глубже: Как выбрать подходящий подарок для кого-то?



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/91uewFI_Ly4

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



Вызов: смеющаяся планка

Члены семьи по очереди выполняют планку с часами или телефоном.

Другие члены семьи, которые не стоят в позиции планки, корчат рожи, чтобы рассмешить их.

Выигрывает тот, кто дольше всех стоит в планке.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

Усложненный вариант: *Сделайте еще один раунд и попытайтесь улучшить свое время.*



Пришествие Иисуса провозглашено

Прочитайте Марка 1:4-8.

Иоанн был старшим двоюродным братом Иисуса. Что его выделяло? В чем было его послание?

Иоанн провозгласил, что Иисус придет с даром Святого Духа. Как Святой Дух помогает нам жить жизнью?

Общайтесь с Богом: Найдите одеяло, сидите вместе и оберните его вокруг себя. Это изображение Святого Духа, окружающего вашу семью каждый день. Поблагодарите Иисуса за Его дар нам.



Покажите мне путь

Работайте с партнером. У одного завязаны глаза и у него мяч, а у другого ведро или что-то подобное.

В первом раунде у человека с завязанными глазами есть три попытки бросить мяч в ведро, не зная, где он находится. Поставьте ведро на расстоянии примерно двух метров.

Во втором раунде человек с завязанными глазами бросает мяч в ведро, которое держит его партнер. Партнер может давать указания типа "Я здесь" или "Сюда". Поменяйтесь ролями.



<https://youtu.be/eD05N9sjuXo>

Обсудите:

Удалось ли вам забить мяч в корзину без помощи партнера? Почему во второй раз было легче?



Советы по здоровью

Высыпайтесь каждый день как следует.

Будьте последовательны
– ложитесь спать и
просыпайтесь в одно и то
же время каждый день.



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. Вытяните руки, пока не окажетесь в положении планки с плоской спиной. Затем небольшими шагами подойдите как можно ближе к рукам.

Повторяйте 10 метров. Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/tVYGRLFQqLA>

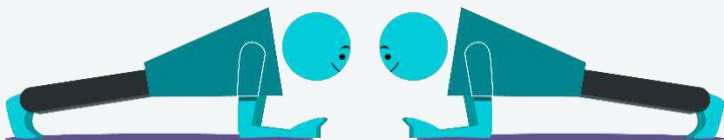
Отдохните и поговорите вместе.

Расскажите о некоторых объявлениях, которые, как вы слышали, делают "важные" люди.

Идите глубже: как "кто делает объявление" меняет то, как вы слышите сообщение?



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.

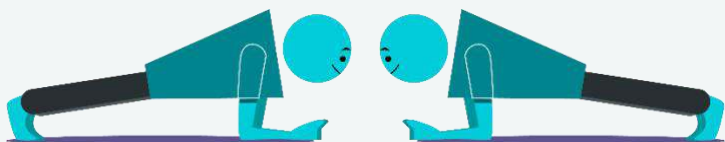


<https://youtu.be/FGj0seDO2QM>

Упрощенный вариант: Вернитесь к упражнениям планки из Дня 1 или Дня 2 на этой неделе.



Планка крестики-нолики



Нарисуйте схему игры в крестики-нолики на листе бумаги и дайте маркеры каждому человеку. Примите положение планки лицом к партнеру и по очереди играйте в игру, держась позиции планки.



<https://youtu.be/N5VeQKSEFNU>

Усложненный вариант: Попросите победителей каждой игры сыграть друг с другом.



Пришествие Иисуса подтверждено

Прочтите Марка 1:1-11.

Распределите роли в рассказе: рассказчик, Исаия, Иоанн и Бог. Прочтите Марка 1:1-11 еще раз. Добавьте костюм реквизит, если хотите.

Представьте, что вы были там в тот день, когда Бог подтвердил Своего особого посланника. Расскажите о том, что бы вы видели, слышали и почувствовали.

Что сделало этот момент таким особенным?

Общайтесь с Богом: Назовите кого-нибудь из вашего расширенного семейного круга, кому нужно знать эту Благую Весть об Иисусе. Можете ли вы быть для них голосом Исаии, Иоанна или Бога на этой неделе?



Прогулка по болоту

Найдите партнера и возьмите два листа бумаги. Представьте, что земля – это болото, а листы бумаги – единственная суша. Один человек кладет и перемещает бумаги на полу, чтобы помочь другому перейти через болото.

Поменяйтесь местами и безопасно проведите другого человека.



<https://youtu.be/DhTSEEasV48>

A photograph of a family sleeping in a bed, overlaid with a teal color filter. The image shows a man, a woman, and two children in a peaceful sleep. An orange text box is centered over the image.

Советы по здоровью

Высыпайтесь каждый день как следует.

Уберите электронные устройства из спальни.

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