

Растем глубже — Неделя 10



*семья.фитнес.вера.веселье*



**Иисус вдохновляет на  
щедрость!**

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



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Марка  
14:3-9

Удивительная  
щедрость

Ожидаемая  
щедрость

Исключительная  
щедрость



Разминка

Двигайтесь под  
музыку

Растянуться к  
небу

Бег по горячей  
лаве



Движение

Медленные  
приседания

Партнерские  
приседания

Приседания с  
отягощением



Вызов

Семейный  
вызов  
приседания

Планка и  
вызов:  
приседания

Партнерская  
эстафета



Исследование

Прочтите стихи  
и разыграйте  
рассказ

Прочтите стихи  
и подумайте,  
чего вы ждете

Прочтите стихи и  
нарисуйте или  
сделайте  
подарочную  
коробку



Игра

Щедрые слова

Лучше давать,  
чем получать

Храните  
сокровище

# 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.



## Двигайтесь под музыку

Включи какую-нибудь любимую музыку. Сделайте следующие круги по своему пространству, пока музыка не закончится:

- Бег трусцой
- Бег с высоко поднятыми коленями
- Бег с захлестом голени
- Лягушачьи прыжки



<https://youtu.be/PK3ByxwflgA>

Отдохните и поговорите вместе.

Назовите то, за что вы очень благодарны.

***Идите глубже:*** Как вы проявляете благодарность, когда получаете подарки?



## Медленные приседания



family.fit – это веселье, но важна и правильная техника!

Выполните пять приседаний следующим образом:

- Спуститесь как можно ниже за пять секунд.
- Удерживайте в течение трех секунд
- Встаньте быстро за одну секунду

Сделайте 20 повторений. Отдохните после 10.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

*Идите проще: приседайте на низкий стул.*

*Идите сложнее: Увеличьте повторения.*



## Семейный вызов приседания



Встаньте в круг лицом друг к другу.  
Сделайте 150 приседаний всей семьей.  
Один начинает, а затем переходит к  
следующему, когда готов к перерыву.



<https://youtu.be/FsFDAR-nIDM>

*Идите сложнее: используйте секундомер. Повторите вызов и попытайтесь улучшить свое время.*



## Удивительная щедрость

Прочитайте **Марка 14:3-9** из Библии.

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

Незадолго до Тайной вечери Иисус разделяет трапезу с Симоном (прокаженным, которого Он, вероятно, исцелил), некоторыми другими гостями и неожиданным посетителем, который невероятно щедр.

### Отрывок из Библии – Марка 14:3-9

Когда он был в Вифании, лежа за столом в доме Симона Прокаженного, пришла женщина с алебастровым сосудом очень дорогих духов, сделанных из чистого нарда. Она разбила банку и вылила духи ему на голову. Некоторые из присутствующих с негодованием говорили друг другу: «К чему



такая трата духов? Его можно было продать за зарплату больше, чем за год, и деньги, отданные бедным». И они сурово упрекнули ее. «Оставьте ее в покое, – сказал Иисус. «Почему ты ее беспокоишь? Она сделала со мной прекрасную вещь. Бедные всегда будут с вами, и вы можете помочь им в любое время. Но ты не всегда будешь иметь меня. Она сделала все, что могла. Она заранее облила меня духами, чтобы подготовиться к похоронам. Истинно говорю вам, где бы ни проповедовалось Евангелие по всему миру, в память о ней также будет рассказано о том, что она сделала».

### **Обсудите:**

Найдите простой реквизит и костюмы и разыграйте историю. Не спешите.

Остановитесь и подумайте о чувствах и ответах каждого человека в истории.

- Почему женщина облила Иисуса благовониями?

**Беседа с Богом:** Безмолвно размышляйте над своим ответом Иисусу. Благодарите Его за все, что Он для вас сделал, и поклоняйтесь Ему.



## Щедрые слова

Приклейте к спине каждого человека по листу бумаги и дайте каждому по ручке. По очереди напишите положительные отзывы о каждом члене семьи на бумаге. Младшие могут рисовать картинки или обращаться за помощью в письменной форме. Когда все закончат, снимите бумаги и сядьте в круг, чтобы их прочитать.



<https://youtu.be/DjGOdfaWJC0>

### **Отражать:**

Что вы почувствовали после того, как прочитали слова о себе? Трудно было писать о других членах семьи? Почему?



## Советы по здоровью

Сократите "экранное"  
время технологии.



## Растянуться к небу

Встаньте прямо, затем сползите вниз, чтобы отжаться. Опять подползите, встаньте и протяните руки к небу. Снова ползите вниз, вытяните правую ногу для равновесия и правую руку к небу. Снова подползите, встаньте и повторите с левой стороны.

Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/86BuXRW8P-c>

Отдохните и поговорите вместе.

Кому вы регулярно даете? Вы можете дать время, практическую помощь, деньги...

***Идите глубже:** Когда вам предлагали дать больше, чем обычно?*



## Партнерские приседания



Встаньте лицом к партнеру. Держите друг друга за запястья и приседайте одновременно. Сделайте три раунда по 15 приседания.



<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

**Усложненный вариант:** Увеличьте количество раундов.



## Планка и вызов: приседания



Работайте с партнером.

Пока один человек сидит в позе планки, другой выполняет приседания.

Поменяйтесь местами после 10 приседания.

Сделай четыре раунда.

***Усложненный вариант:*** Увеличьте количество раундов.



## Ожидаемая щедрость

Прочитайте Марк 14:3-9.

Придумайте шутку и скажите ее без кульминации. Могут ли другие угадать финал?

Часто мы можем разрабатывать концовки, потому что ожидаем их. Мы знаем, как идет история.

Стихи 4–5 показывают нам, что гости считали, что дорогие духи следует использовать «как положено». Однако Иисус почтил женщину за неожиданное пожертвование. Призывает ли нас Иисус к неожиданным проявлениям благодарности и поклонения?

**Беседа с Богом:** Спросите Бога, нужно ли перенаправить или увеличить ваши пожертвования (индивидуальные или домашние). Дайте Ему время поговорить и вдохновить вас.



## Лучше давать, чем получать

Используйте ленту или веревку, чтобы провести линию посередине вашего пространства. Выберите по крайней мере две мягкие вещи на человека, такие как обувь или мягкие игрушки, которые можно безопасно бросить, и поместите их на веревку. Разделитесь на две команды, отойдите от линии и установите таймер на три минуты. По команде «go» бегите к линии, возьмите предмет и перебросьте его через линию. Продолжайте бросаться вперед и назад, пока не истечет время.

Побеждает команда с наименьшим количеством предметов.



<https://youtu.be/VIO9-vraTac>





## Советы по здоровью

Сократите экранное время. Выключайте все экраны во время еды.



## Бег по горячей лаве



Рассредоточьтесь по пространству. Выберите лидера. Когда лидер говорит «горячая лава», все бегут на место так быстро, как могут. Когда лидер говорит «стоп», все делают приседания. Повторяйте, пока все не начнут тяжело дышать.



<https://youtu.be/JZ7oOjNQYDI>

Отдохните и поговорите вместе.

Какой лучший подарок вы когда-либо получали?

**Идите глубже:** Какой особый талант дал вам Бог?



## Приседания с отягощением



Добавьте вес к приседанию, если можете. По очереди возьмите рюкзак, большую бутылку с водой (или ребенка!) И выполните 10 приседаний.

Поощряйте друг друга!

Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/NrhYxStRYFs>

***Идите проще:*** Выполняйте пять приседаний в каждом раунде.



## Партнерская эстафета



Работайте с партнером. Один человек выполняет прыжки, а его партнер ползет на 10 метров, как медведь, делает пять приседаний с прыжками, а затем ползет назад, как краб. «Дай пять» и поменяйся местами.

Во втором раунде вместо приседаний сделайте 10 приседаний.

Закончите словами «дай пять».



<https://youtu.be/pAqhKti0BVA>



## Исключительная щедрость

Прочитайте Марк 14:3-9.

Понюхайте духи или цветы. Духи, которыми женщина облила голову Иисуса, вероятно, стоили годовой заработной платы. Даже если она, возможно, не осознавала этого, женщина готовила Иисуса к распятию и погребению.

Слова Иисуса в стихе 7 показывают, что от нас ждут даяния бедным. Делать необычные – даже экстравагантные – дары Иисусу должно быть нашим ответом на Его невероятную щедрость и любовь к нам.

Нарисуйте или сделайте подарочную коробку для каждого человека. Украсьте его и напишите особый талант или способность, которые Бог дал вам внутри.

**Беседа с Богом:** Держите подарочную коробку перед Богом. Попросите Его использовать этот дар в Его целях.



## Храните сокровище

Один человек, «охранник», сидит на стуле лицом к стене с связкой ключей под стулом. Все остальные начинают с другого конца комнаты и молча подкрадываются, чтобы попытаться схватить ключи и вернуться к началу. Охранник может в любой момент повернуться и поймать движущихся людей. Любой, кого поймают, должен начинать заново. Охранник преследует и преследуется любого, кто выхватывает ключи. Выбранный игрок становится охранником в следующей игре.



[https://youtu.be/r3IPb7AY\\_cs](https://youtu.be/r3IPb7AY_cs)



## Советы по здоровью

Сократите экранное время. Планируйте семейные занятия, чтобы вместо экранов отображалось время. Будьте креативными!

# 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](mailto:info@family.fit), чтобы его можно было поделиться с другими.

Спасибо.

Команда family.fit



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