

Растем глубже — Неделя 11



семья.фитнес.вера.веселье



**Иисус подчиняется
Божьей воле!**

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

**Марка
15:12-20,
37-39**

**Пилат уступает
толпе**

**Иисус
подчиняется
Божьей воле**

**Иисус признан
Богом**



Разминка

**Нарисовать
эстафету
человека**

**Разминка по
углам**

**Следуйте за
лидером**



Движение

Базовая доска

**Планка вверх-
вниз**

**Зеркальная
планка**



Вызов

**Сумасшедшие
часы**

Битва носков

**Планка и вызов
выпадов**



Исследование

**Читайте стихи и
обсуждайте**

**Читайте стихи и
раздействуйте
сцену**

**Читайте стихи и
рассказывайте
свою историю**



Игра

Пни банку

Прыжок веры

**Семейная
прогулка**

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.



Нарисовать эстафету человека

Сделай семейную эстафету. Один человек делает пять отрыгиков, бежит к бумаге на дальней стороне комнаты и рисует одну часть тела. Они бегут назад и помечают следующего человека, который делает то же самое. Цель состоит в том, чтобы семья нарисовать все тело (голову, тело, руки, ноги) как можно быстрее.



<https://youtu.be/ru-UxLtJxxs>

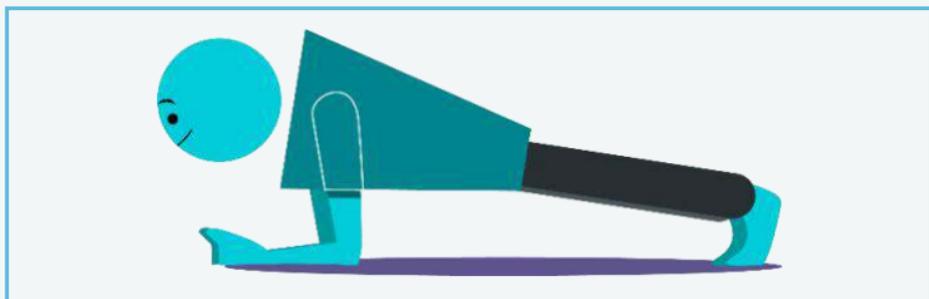
Отдохните и поговорите вместе.

Когда вы были в толпе, крича одни и те же слова вместе?

***Идите глубже:** когда вы сделали то, что не хотели делать, только чтобы угодить другим?*



Базовая доска



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 раз.

Усложнение: Плавно перемещайтесь между руками и локтями.



Сумасшедшие часы

Вам понадобится пластиковая бутылка и таблички с цифрами от 1 до 12.

Поместите числа на землю, как циферблат, и поставьте бутылку в середину.

По очереди крутите бутылку. Вся семья выполняет указанное количество повторений любого движения по своему выбору. (Например, семь приседаний или три приседания.)

Играйте пять минут.



https://youtu.be/9_3pYqNuclI

Идите проще: играйте только три минуты.



Пилат уступает толпе

Читайте **Марка 15:12-15** из Библии.

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

После трех лет служения и 33 лет на земле мы подошли к последнему дню жизни Иисуса. Еврейские вожди передают Иисуса Пилату, римскому правителю, и требуют, чтобы Он был распят. Перед тем, как будет совершено это жестокое наказание, Иисуса унижают и пытаются — добровольно — для нас.

Отрывок из Библии – Марка 15:12-20, 37-39 (NIV)

«Что же мне делать с тем, кого вы называете царем иудейским?» - спросил их Пилат.

«Распни его!» кричали они.

«Почему? Какое преступление он совершил?» спросил Пилат.

Но они громче кричали: «Распни его!»

Желая удовлетворить толпу, Пилат отпустил им Варавву. Он высек Иисуса и предал его на распятие.

¹⁶ Солдаты увели Иисуса во дворец (то есть в преторий) и созвали всю роту солдат. Они надели на него пурпурную одежду, затем скрутили терновый венец и возложили на него. И они начали взывать к нему: «Славься, царь иудейский!» Снова и снова они били его посохом по голове и плевали на него. Падая на колени, они отдали ему дань уважения. И, насмехаясь над Ним, сняли фиолетовую одежду и надели на

него одежду его. Тогда они вывели его, чтобы распять Его.

³⁷ Громким криком Иисус испустил последний вздох.

Завеса храма была разорвана надвое сверху вниз. И когда сотник, стоявший там перед Иисусом, увидел, как он умер, он сказал: «Воистину, этот Человек был Сыном Божиим!»

Обсудите:

Еврейские лидеры возбудили толпу, чтобы получить то, что они хотели. Как вы думаете, почему Пилат уступил требованиям толпы?

Общайтесь с Богом: Господь Иисус, я сожалею о том времени, которое я поддаюсь другим, и делаю то, что они хотят. Пожалуйста, помогите мне всегда делать то, что вы хотите, чтобы я делал.



Пни банку

Сделайте круг на земле и положите пустую банку посередине. Один человек охраняет банку, в то время как все остальные пытаются выгнать ее из круга. Если охранник помечает кого-то другого, прежде чем он ударит банку, они становятся новым охранником. Игроки могут работать вместе, чтобы отвлечь охранника. Если вы пинаете банку, не получая пометки, вы выиграете этот раунд.



<https://youtu.be/2Beyf3fvC80>

Отражать:

Что тебе понравилось в игре?

Что облегчило кому-то пнуть банку?



Советы по здоровью

Сократите "экранное"
время технологии.



Разминка по углам



Обозначьте углы комнаты цифрами 1-4. Каждый человек начинает с другого угла и выполняет разную разминку.

Двигайтесь по комнате к следующему номеру.

- 10 прыгающих джеков
- 10 захлест ногами назад
- 10 ситапов
- 10 приседаний

Сделайте два раунда.



https://youtu.be/fe_bRnV04ao

Отдохните и поговорите вместе.

Когда ты жертвенно сделал что-то для кого-то другого?



Планка вверх-вниз



Начните с положения планки на локтях и пальцах ног, вытянув тело по прямой линии. Сдвиньте свой вес и нажмите вверх, чтобы вы были поддержаны на руках - левая рука, затем правая рука. Затем вернитесь к локтям.

Сделайте 10 повторений и отдохните. Сделайте два раунда.



<https://youtu.be/0-yQkbNzZHY>

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

Усложненный вариант: Увеличьте количество раундов.



Битва носков



Вам понадобится около 20 пар свернутых носков.

Отметьте корт размером 8 x 4 метра и разделите его на две части. Сформируйте две команды и положите по половине носков с каждой стороны.

Члены команды бегут к паре носков, выполняют приседания, затем бросают носки на другую сторону площадки.

Продолжайте движение в течение 30 секунд. Побеждает команда с наименьшим количеством носков.

Повторите три раза.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

Усложненный вариант: Увеличьте количество раундов.



Иисус подчиняется Богу

Прочитайте Марку 15:16-20.

Медленно и благоговейно воспроизведите эту сцену, если это подходит вашей семье. Используйте халат или пальто, найдите палку и любой другой подходящий реквизит.

Используйте слова «солдаты» вместо «они», чтобы начать каждое предложение, так как Марк 15:16-20 читается вслух. Завершите в тишине фигурой Иисуса в позе распятия.

- Как Иисус отреагировал на эту жестокость?

Беседа с Богом: Соберитесь в узком кругу и поблагодарите Иисуса за то, что он готов принять наказание за наши грехи.



Прыжок веры

Доверие падает двумя способами:

1. Один человек стоит между двумя другими и падает назад и вперед с закрытыми глазами. Как вы себя ощущали когда вас ловила ваша семья?
2. Встаньте на стул, закройте глаза и упадите спиной в руки семьи.



https://youtu.be/lw_UWIET_0k

Отражать:

Как эти две действия доверия падают, как Иисус и Бог Отец в момент распятия?



Советы по здоровью

Сократите экранное время. Выключите все экраны как минимум за 60 минут до сна.



Следуйте за лидером



Включите любимую музыку. Беги по кругу. Один человек является лидером и использует хлопки в ладоши для передачи инструкций:

- Один хлопок - одна доска
- Два хлопа - два альпиниста
- Три хлопа - три приседания

Смените лидеров через минуту.



<https://youtu.be/dvqrHUmakTQ>

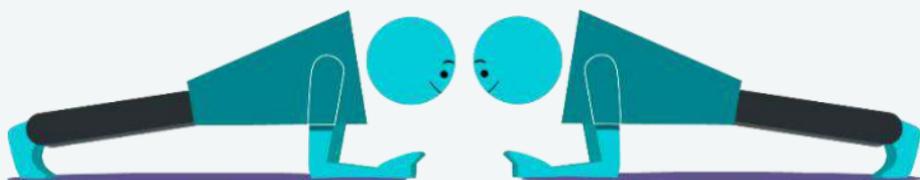
Отдохните и поговорите вместе.

Что важного вы впервые поняли об Иисусе?

Идите глубже: какова одна из причин следовать за Ним сегодня?



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/wCTfeCnjCkQ>

Идите проще: обратитесь к перемещению доски с первого или 2-го дня на этой неделе.



Планка и вызов выпадов



Работайте с партнером. Пока один человек находится в позе планки, другой делает выпады. Поменяйтесь местами после 10 выпадов на каждой ноге. Сделай четыре раунда.

Идите проще: сделайте пять выпадов на каждой ноге.

Усерднее: добавьте веса к выпаду.



Иисус признан Богом

Прочитайте Марку 15:37-39.

Этот римский солдат увидел смерть Иисуса и был уверен в том, кем был Иисус на самом деле.

Расскажите историю о том, когда вы убедились в Иисусе и начали следовать за Ним.

Беседа с Богом: В вашем кругу семьи, друзей и общины есть много людей, которым еще предстоит убедиться в Иисусе. Назовите некоторых и молитесь, чтобы они ответили так же, как солдат.



Семейная прогулка

Наслаждайтесь прогулкой вместе, как семья. Прогуляйтесь по своему дому, двору или, если возможно, вашему району.



A young man with dark hair is lying on his back on a wooden floor, looking down at a white smartphone in his hands. He is wearing a dark t-shirt. Around him, several other people's hands are visible, each holding a white smartphone. The scene is captured from a high angle, looking down at the man and his phone. The background is a light-colored wooden floor.

Советы по здоровью

Сократите экранное время. Запланируйте экранное время для каждого человека в семье.

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