

Растем вместе — Неделя 12



семья.фитнес.вера.веселье



Иисус — воскрес и жив!

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Марка
16:1-7

Иисус был
похоронен

Иисус воскрес

Иисус ждёт



Разминка

Хватай хвост

Эстафета захват
предмета

Ходьба на руках
и червь



Движение

Простые берпи

Берпи

Бёрпи с
выпрыгиванием
в позицию
лягушки (frog
jumps)



Вызов

Вызов планка

Крестики-
нолики

финал family.fit



Исследование

Прочитайте
стихи и
определите
общие запахи

Читайте стихи и
планируйте
сюрприз для
других

Читайте стихи и
выполняйте
поиск,
используя
горячие и
холодные
инструкции



Игра

Полоса
препятствий
для ходьбы на
руках

Бросьте
бумажный мяч

Прятки

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.



Хватай хвост

Каждый носит шарф или маленькое полотенце в виде «хвоста», спрятанного сзади. 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. Повеселитесь!



<https://youtu.be/FlicyXU6pXE>

Отдохните и поговорите вместе.

Каковы некоторые из ритуалов в вашей семье или общине?

***Идите глубже:** Почему люди следуют ритуалам?*



Простые берпи



Положите руки на землю, сделайте шаг назад, чтобы принять положение планки, затем шагните обеими ногами вперед, чтобы встать прямо и хлопнуть через голову.

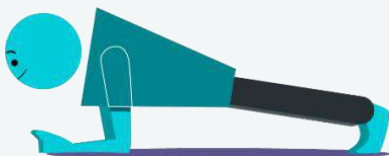
Потратьте пару минут на семейную практику – обязательно дайте друг другу хороший инструктаж и поддержку. По очереди рассчитывайте время для каждого члена семьи, чтобы узнать, сколько времени потребуется, чтобы сделать 10 берпи!



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs



Вызов планка



Разделите на две группы и станьте на пять метров друг от друга. Один человек начинает в положении доски и перемещается в сторону в другую группу. Они помечают следующего человека, который движется обратно через пространство в боковой доске.

Посмотрите, сколько кругов вы можете сделать за три минуты.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg>

Усрднее: Увеличьте время до пяти минут.



Иисус похоронен

Прочитайте **Марк 16:1-2** из Библии.

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

Иисус был положен в гробницу, вырезанную из скалы. Вход был запечатан огромным камнем и охраняется солдатами, чтобы предотвратить кражу тела.

Отрывок из Библии – Марка 16:1-7

Когда суббота закончилась, Мария Магдалина, Мария, мать Иакова, и Саломея купили специи, чтобы пойти помазать тело Иисуса. Очень рано в первый день недели, сразу после восхода солнца, они направлялись к

гробнице ³ и спросили друг друга: “Кто отвалит камень от входа в гробницу?”

Но когда они подняли глаза, то увидели, что камень, который был очень большим, отвалили. Войдя в гробницу, они увидели сидящего справа юношу в белом одеянии и встревожились.

⁶«Не пугайся, — сказал он. «Вы ищете Иисуса Назарянина, который был распят. Он воскрес! Его здесь нет. Посмотри на место, где его положили.

⁷Но пойдите, скажите ученикам его и Петру: «Он идет впереди вас в Галилею. Там вы увидите его, как он сказал вам».

Обсудите:

Наше обоняние очень важно. По очереди пытайтесь угадывать разные распространенные запахи с закрытыми глазами.

Помазание тела специями было частью ритуала погребения. Ароматические

специи были чрезвычайно дорогими и были выражением любви и уважения.

Почему женщины были готовы приложить столько усилий для помазания тела Иисуса?

Вспомните время, когда кто-то проявил к вам свою любовь. Как они это сделали?

Беседа с Богом: Напишите письмо Богу, выражающее вашу любовь. Выберите кого-нибудь, чтобы собрать письма и держать их в безопасном месте. Согласитесь на время, чтобы открыть их снова.



Полоса препятствий для ходьбы на руках

Соберите полосу препятствий, которая включает несколько поворотов.

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

Позиция ходьба на руках: Один человек стоит в позиция планка, а другой стоит и держится за лодыжки. Двигайся вперед вот так.

Время каждой команды. Поменяйтесь местами и сделайте это снова.



https://youtu.be/8IE_7MQ2xBc

An elderly couple is shown from the chest up, smiling warmly as they look at a smartphone held by the man. The woman, on the left, has dark, curly hair and is wearing a light-colored top and a pearl necklace. The man, on the right, has dark hair, wears glasses, and a light pink polo shirt. They are both looking at the phone with interest and joy. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Советы по здоровью

Сократите "экранное"
время технологии.



Эстафета захват предмета

Разделитесь на две команды и встаньте по разные стороны поля. Поместите 21 объект в середину поля. Каждая команда бежит и собирает объекты один за другим в качестве эстафеты. Посмотрите, какая команда может собрать больше всего.

Отдохните, а потом повторите.



<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

Отдохните и поговорите вместе.

Поделитесь самой невероятной историей, которую вы когда-либо слышали.

***Идите глубже:** Почему нас иногда пугают невероятные или необычные события?*



Берпи



Встаньте, ноги вместе. Согнитесь и положите руки на землю, когда вы снова вернетесь в положение планки.

Сделайте отжимание, затем подпрыгните ногами к рукам. Встаньте, прыгайте и хлопайте в ладоши над головой.

Делайте 10 берпи медленно и плавно.



https://youtu.be/jzE-Lj_fPXs

Облегченный вариант: Сделайте простой берпи с первого дня.



Крестики-нолики

Перед тем, как начать, сделайте игровую доску в крестики-нолики на земле (используйте скотч или веревку).

Работайте в двух командах. Каждой команде дается вызов, такой как три берпи. После завершения два человека бегут и ставят свою фигуру в игру в крестики-нолики. Продолжайте новые испытания, пока игра не будет выиграна.



<https://youtu.be/PGybrGeteel>

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



Иисус воскрес

Прочитайте Марк 16:3-6.

Тебе нравятся сюрпризы? Удивите кого-то из своей семьи до конца дня. Будьте креативными!

Женщины в этой истории испытали тревожный сюрприз. Иисуса больше не было в гробнице!

Какую новую вещь они узнали об Иисусе в этот момент? Что это значит для тебя сегодня?

Беседа с Богом: Спасибо Господу Иисусу за то, что взял наш грех на крест. Ты победил грех и смерть. Ты снова поднялся, чтобы доказать, что ты Бог. Помогите нам жить каждый день в свете этой истины.



Бросьте бумажный мяч

Задача бросить мяч: каждый делает бумажный мяч и тренируется в броске и ловле одной рукой. Затем встаньте в круг и бросьте мяч вправо, одновременно ловя мяч слева. Поощряйте друг друга.



<https://youtu.be/fuYoWk9OpYE>

An elderly couple, a woman on the left and a man on the right, are looking at a smartphone together. The woman has dark, curly hair and is wearing a light-colored top and a pearl necklace. The man has dark hair, wears glasses, and a light-colored polo shirt. They are both smiling and appear to be engaged in a conversation about the phone. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Советы по здоровью

Сократите экранное время. Подумайте обо всех хороших вещах, которые вы можете делать без экрана, и отобразите список.



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/43YZWUrNNzw>

Отдохните и поговорите вместе.

Когда вы почти на что-то опоздали?

Идите глубже: Расскажите о том, как долго вы кого-то ждали.



Лягушачий прыжок с берпи

Сделайте обычные берпи (со 2-го дня). Однако, когда вы вернетесь в положение стоя после того, как упали на пол, прыгайте как можно дальше, как лягушка.

По очереди измеряйте, как далеко может прыгнуть каждый человек!

Упрощенный вариант: не пытайтесь прыгать далеко.



финал family.fit



Завершите сезон с вызовом, который включает в себя все, что мы узнали!

В парах завершить эти движения как можно быстрее, но с хорошей техникой:

- 20 секунд планка и супермен
- 20 берпи, обратных отжиманий, конькобежцев, выпадов, отжиманий, приседаний, скалолазов, приседаний.

Сделайте три раунда.

Не забудьте использовать таймер!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>



Иисус ждет

Прочитайте Марк 16:1-7.

По очереди прячьте объект. Укрыватель использует слова «горячий» и «холодный», чтобы показать, насколько близко ищущие находятся к объекту.

Почему женщины искали Иисуса не в том месте?

Воскресший Иисус ожидал их в Галилее, где Он обещал, что будет.

Где Иисус может ждать тебя сегодня?

Беседа с Богом: Молитесь в путешествии по четырем различным местам вашего дома за: (1) вашу личную жизнь с Богом; (2) следовать за Богом как семья; (3) ваша страна; (4) ваши друзья, которые еще не следуют за Иисусом.



Прятки

Один человек прячет дома то, что узнает остальная часть семьи. Дайте подсказку, чтобы побудить других найти пропавший предмет.

Повторите с новым объектом.



<https://youtu.be/4h9pCQ2JQ48>

An elderly couple is shown from the chest up, smiling warmly as they look at a smartphone held by the man. The woman is on the left, with short, curly dark hair and a pearl necklace. The man is on the right, wearing glasses and a light-colored polo shirt. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Советы по здоровью

Сократите экранное
время.

Используйте только
программы и
приложения, которые
приносят пользу вашей
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://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