

Растем глубже — неделя 2



семья.фитнес.вера.веселье



**За Иисусом – стоит
следовать!**

www.family.fit



	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3
Марка 1:14-20	Послание Иисуса	Приглашение Иисуса	Задача Иисуса для Его последователей
 Разминка	Бег по горячей лаве	Медвежьи касания	Следуйте за лидером
 Движение	Подготовка к берпи	Берпи	Бёрпи с выпрыгиванием в позицию лягушки (frog jumps)
 Вызов	Вызов отжимания	Вызов кости	Вызов берпи на время
 Исследование	Читайте стихи и пишите «хорошие новости»	Читайте стихи и общайтесь о лидерских качествах	Перечитайте стихи и совершайте их
 Игра	Касание колена	Баскетбол из носок	На старт, внимание... двигайся

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.



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/G774IJKk9nQ>

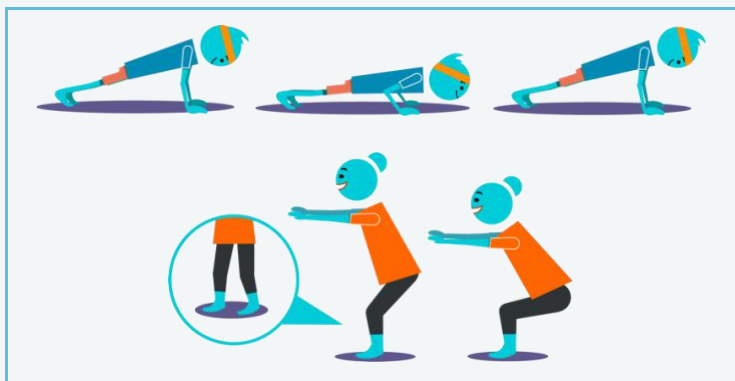
Отдохните и поговорите вместе.

Расскажите о времени, когда вы получили хорошие новости.

Идите глубже: *Какое влияние на вашу жизнь оказывают хорошие новости?*



Подготовка к берпи



Часть берпи отталкивается от пола.

Сделайте три раунда: 9 отжиманий и 12 приседаний. Эти движения помогут вам развить берпи.

Отдыхайте между раундами.

Упрощенный вариант: Сделайте только два раунда или уменьшите количество повторений до 5 отжиманий и 10 приседаний.



ВЫЗОВ Отжимания



Посмотрите, сколько отжиманий может сделать ваша семья за две минуты. Установите это число в качестве ориентира. Отдохните в течение одной минуты и обязательно похвалите усилия каждого человека.

Повторите двухминутный вызов и посмотрите, сможете ли вы побить свой личный рекорд.

Отдохните и пейте воду.



<https://youtu.be/58vFoCvmWfE>

Облегченный вариант: *делайте отжимания с колен.*

Усложненный вариант: *сделайте три раунда.*



Послание Иисуса

Прочтите **Марка 1:14-20** из Библии.

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

После утверждения Бога с небес Иисус начинает Свое общественное служение. Его первая задача - объявить о Его цели и выбрать Его небольшую команду последователей, которые будут путешествовать с Ним в течение следующих трех лет.

Отрывок из Библии – Марка 1:14-20 (NIV)

После того, как Иоанн был заключен в темницу, Иисус отправился в Галилею. Он проповедовал благую весть о Боге.

«Пришло время», – сказал Он.

«Приблизилось Царство Божье.

Отвернись от своих грехов и верь благой вестии!»

¹⁶ Однажды Иисус шел по берегу Галилейского моря. Там он увидел Симона и его брата Андрея. Они забрасывали сеть в озеро. Они были рыбаками. «Идите за Мной», – сказал Иисус. «и Я сделаю вас ловцами людей». Братья сразу же оставили сети и пошли за Ним.

Пройдя немного дальше, Он увидел Иакова и Иоанна, сыновей Зеведея. Они сидели в лодке и чинили сети. Он сразу же звал их. и они, оставив своего отца Зеведея с наемными работниками в лодке. Затем они последовали за Иисусом.

Обсудите:

Прочитайте первые два стиха.

Иисус пришел, возвещая «добрую весть». Что такое «благая весть» от Бога?

Напишите пять утверждений, описывающих эти «хорошие новости», на отдельных

листах бумаги. Положите каждую бумагу на тарелку за обеденным столом.

Подумайте: наша еда дает нам жизнь – «хорошие новости» дают нам настоящую жизнь.

Беседа с Богом: Слава Богу вместе за каждую из этих частей «хороших новостей».



Касание колена

Соревнуйтесь в парах. Постарайтесь коснуться коленей противника столько раз, сколько сможете за 60 секунд, при этом защищая свои собственные руками и положением тела. Смените партнеров и повторите.

Попробуй разделить на группы по три человека.



https://youtu.be/WYMrVBAr_iE

A newborn baby is shown sleeping peacefully, lying on their back. A hand is gently supporting the baby's head from underneath. The baby's eyes are closed, and their mouth is slightly open. The background is a plain, light color.

Советы по здоровью

Высыпайтесь каждый
день как следует.



Медвежьи касания

Встаньте на руки и колени лицом к партнеру. Постарайтесь прикоснуться к плечу вашего партнера рукой, сохраняя свою позицию «медведя». Играйте, пока кто-то не наберет 11 очков.



<https://youtu.be/5FDgbQVUyDc>

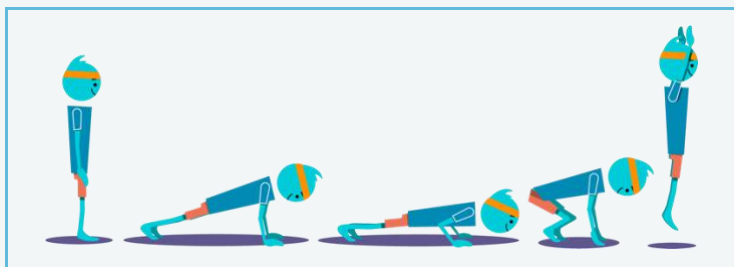
Отдохните и поговорите вместе.

За какими людьми или командами вы следите?

***Идите глубже:** Каковы преимущества подписания на кого-то другого? В чем может быть проблема?*



Берпи



Начните медленно и используйте правильную технику. Встаньте прямо и перейдите в положение планки, чтобы отжиматься от пола. Затем подпрыгните и хлопните в ладоши над головой. Попробуйте сделать это одним плавным движением.

Сделайте три берпи, затем отдохните. Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/ztcPXUuhmvl>

Упрощенный вариант: Если прыжки являются проблемой, не прыгайте и не хлопайте в ладоши в конце берпи.



Берпи игра в кости



Вам понадобятся игральные кости или маленькие кусочки бумаги с номерами от 1 до 6 в миске.

Встаньте в круг и по очереди бросайте кости или выберите лист бумаги и сделайте указанное количество берпи. Добавьте общее количество берпи для вашей семьи. Каков твой результат?

Выполни четыре раунда или продолжай четыре минуты.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

Усложненный вариант: Увеличьте количество раундов до пяти или шести.



Приглашение Иисуса следовать за ним

Читайте Марка 1:16-20.

Почему, по-твоему, ученики так быстро последовали за Иисусом?

Перечислите некоторые качества, которые вы будете искать при выборе следовать за кем-то.

Возьмите три кухонных предмета. Сделайте знак «+» с двумя из них и знак «-» с другим и положите их на стол. Поговорите о том, как ваша семья следит за Иисусом. Затем поговорите о "-" способами, которыми вы изо всех сил стараетесь следовать за Иисусом. Молитесь об этом вместе.

Беседа с Богом: Спасибо вам за то, что вы заслуживаете доверия, чтобы следовать за Тобой. Помогите нам следовать за Тобой каждый день, даже когда это сложно.



Баскетбол из носков

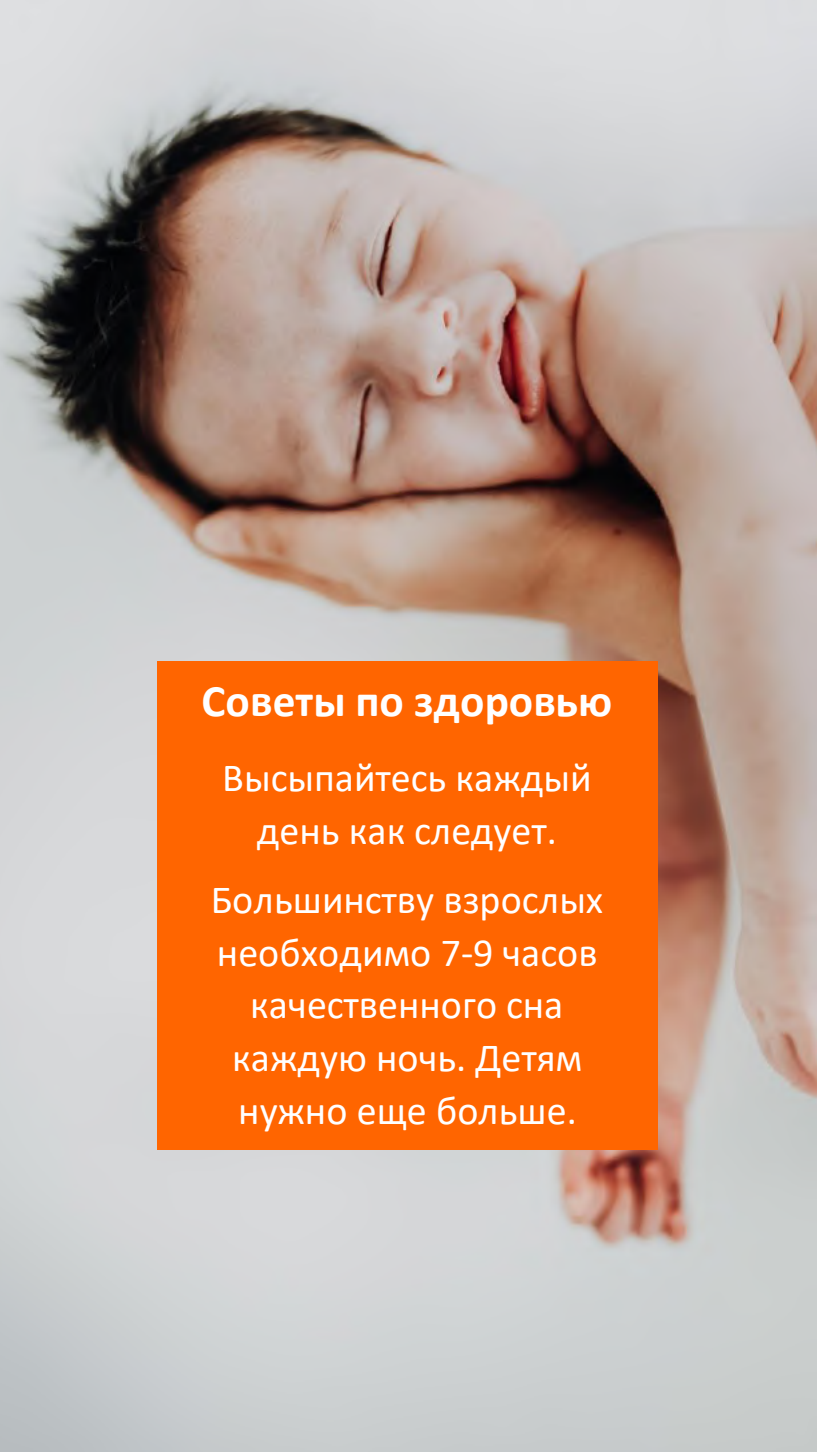
Сделайте мяч из свернутого носка. Один человек использует свои руки как цель.

Выберите три места для броска. Каждый получает три выстрела в каждом месте.

Подсчитайте количество удачных выстрелов, чтобы вычислить победителя.



<https://youtu.be/3S7GciVa2qU>



Советы по здоровью

Высыпайтесь каждый день как следует.

Большинству взрослых необходимо 7-9 часов качественного сна каждую ночь. Детям нужно еще больше.



Следуйте за лидером

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

- Один хлопок – одна планка
- Два хлопа – два альпиниста
- Три хлопа – три приседания

Смените лидеров через минуту.

Отдохните и поговорите вместе.

Расскажите о любимом воспоминании о рыбалке - своем или чужом.

Идите глубже: Что делает рыбалку такой популярной?



Лягушачий прыжок с берпи



Начните из положения стоя и сделайте обычный берпи. Каждый раз после того, как вы встанете и хлопнете в ладоши, прыгайте как можно дальше вперед, как лягушка.

По очереди измеряйте, как далеко может прыгнуть каждый!

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



Вызов берпи на время



Выберите четыре зоны в вашем доме или дворе, где вы все вместе сможете делать берпи. Запустите таймер, бегите в первую область и сделайте 20 берпи. Выполните 15 берпи на втором участке, 10 берпи на третьем и пять берпи на четвертом.

Остановите таймер.

Сколько времени понадобилось вашей семье, чтобы выполнить задание?

Упрощенный вариант: Уменьшите количество берпи на участке до 8, 6, 4 и 2.

Усложненный вариант: Увеличьте расстояние между четырьмя областями.



Задача Иисуса для Его последователей

Прочтите Марка 1:14-20.

Читая стихи, разыгрывайте историю вместе.

Чтобы поймать рыбу, вам нужна правильная приманка, чтобы привлечь их. Иисус посылает Своих последователей «ловить людей».

Проведите мозговой штурм над некоторыми способами привлечения людей к "благой вести" об Иисусе. Вы даже можете использовать магнит и скрепку, чтобы показать, как людей можно привлечь к Нему.

Беседа с Богом: Создайте фигурки рыбок из бумаги. Напишите имена людей, которые нуждаются в Иисусе, на каждом из них. Прикрепите «косяк рыб» к стене и используйте их как фокус для молитвы на этой неделе.



На старт, внимание, вперед

Лидер зовет: «На старт... внимание... вперед», и каждый двигает свои тела. Лидер кричит: «На старт... внимание... стоп», и никто не должен двигаться. Каждый должен оставаться на месте, если называемое слово, отличное от «вперед».



<https://youtu.be/LmJbJOTHWgo>

***Усложненный вариант:** Игроки могут быть устранены, если они пошевелиются, когда не должны.*

A close-up photograph of a newborn baby's face, eyes closed, being gently held by a hand. The baby has dark hair and is looking towards the right. The background is a plain, light color.

Советы по здоровью

Высыпайтесь каждый день как следует.

Это поможет снизить стресс и улучшить настроение.

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