

Растем глубже — Неделя 3



семья.фитнес.вера.веселье



Иисус очень любит людей!

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Марка
1:40-45

Иисус хочет,
чтобы мы были
целыми

Иисус касается
неприкасаемых

Иисус более
«заразителен»,
чем болезнь



Разминка

Эстафета захват
предмета

Касание рук

Собака на
свалке



Движение

Супермен

Супермен
противоположн
ости

Часы Супермена



Вызов

Крестики-
нолики

Партнерский
вызов

Табата



Исследование

Прочитайте
стихи и
разорвите
бумагу на
кусочки

Прочтите стихи и
прикоснитесь к
чему-нибудь
слизистому

Прочтите стихи и
используйте
предметы,
чтобы показать
удвоение



Игра

Следи за
моими руками

Постройте
игрушечный
домик

Вместе мы
выстоим

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.



Эстафета захват предмета

Разделитесь на две команды и встаньте по разные стороны поля. Положите 21 предмет посередине на пол. 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/leP_stRgkBw

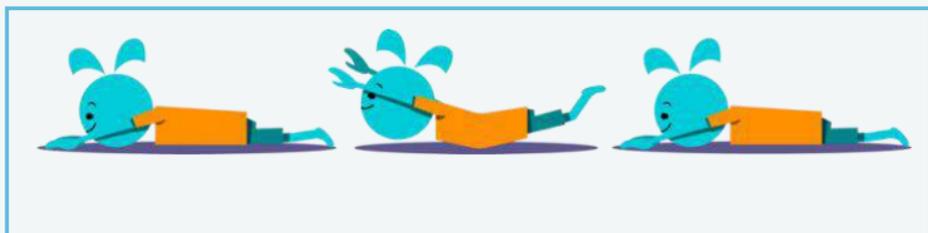
Отдохните и поговорите вместе.

Поговорим о некоторых травмах, которые у вас были. Сколько времени им потребовалось, чтобы исцелиться?

Идите глубже: *Сколько времени может потребоваться, чтобы излечились раненые отношения?*



Супермен



Лягте лицом вниз на пол или на коврик, вытянув руки над головой (как Супермен).

Поднимите руки и ноги от пола как можно дальше на три секунды. Затем вернитесь в исходное положение.

Делайте движение 15 раз, отдыхая по мере необходимости.

Сделайте три раунда. Отдыхайте между раундами.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

Упрощенный вариант: поднимите только руки, а не ноги. Делайте меньше повторений.



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 задание, такое как 5 берпи или 10 выпадов. 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/uPbhmZbGCHo>

Исследование



Иисус хочет, чтобы мы были целыми

Прочтите **Марка 1:40-41** из Библии.

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

В этой истории Иисус испытывает глубокое сострадание к человеку с кожным заболеванием, которое сделало его изгнанником своей семьи и общины. В отличие от поцарапанного колена, проказа обычно никогда не заживает. Другие считали его неприкасаемым!

Отрывок из Библии – **Марка 1:40-45** (NIV)

К Иисусу пришел человек с кожным заболеванием. На коленях он умолял Иисуса. Он сказал: «Если ты хочешь сделать меня чистым, то можешь сделать это».

Иисус разозлился. Он протянул руку и прикоснулся к человеку. «Я готов это сделать», - сказал Иисус. «Будь чистым!» Сразу болезнь ушла от человека, и он был «чистым».

Иисус сразу отослал его. Он строго предупредил этого человека. “Не говори об этом никому”, - сказал Он. «Иди и покажи себя священнику. Принесите жертвы, которые заповедал Моисей. Это будет свидетельством священнику и народу, что вы «чисты». Но человек вышел и сразу же заговорил. Он распространил новости среди всех. Поэтому Иисус больше не мог войти в город открыто. Он оставался снаружи в одиноких местах. Но люди до сих пор приходили к нему отовсюду.

Обсудите:

Прочитайте Марка 1:40-41.

Разорвите лист бумаги на множество кусочков. Теперь попробуйте собрать его обратно.

- Что усложняло эту задачу?
- У кого есть власть чинить бумагу?

Иметь силу, чтобы что-то сделать, недостаточно. Необходимо сделать выбор относительно использования этой силы. Больной проказой верил, что Иисус обладает силой исцелить его, и Иисус показал, что хочет его исцелить.

Иисус тоже хочет исцелить нашу сокрушенность. Расскажите о той части своей жизни, которая сейчас кажется сломанной.

Беседа с Богом: Господи, мы приносим Тебе нашу сокрушенность. Пожалуйста, исцели нас и восстанови. Только Ты можешь нас исцелить.



Следи за моими руками

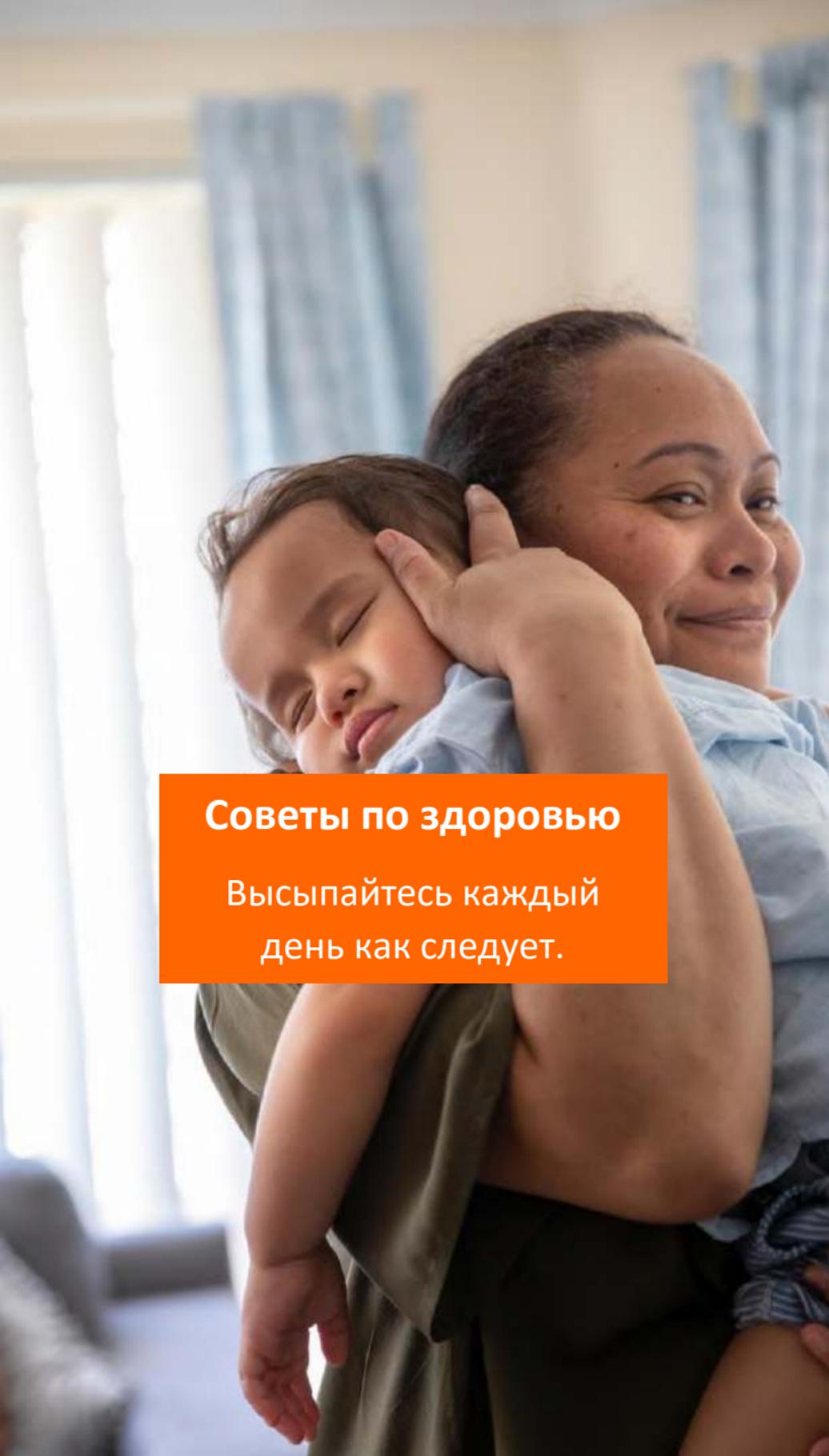
Выберите лидера. Лидер стоит впереди и двигает руками как ножницы. Игроки должны хлопать всякий раз, когда руки лидера скрещиваются.

Если они не хлопают, когда руки скрещиваются, их нет. Они также выходят, если лидер не скрещивает руки и кто - то хлопает в ладоши. Попробуйте все хлопнуть в ладоши одновременно!

Веселитесь. Смените лидера.



<https://youtu.be/4WSQXOPn8oc>

A photograph of a woman with dark hair pulled back, smiling warmly as she holds a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue button-down shirt. The background is a softly lit room with light-colored walls and blue curtains. An orange text box is overlaid on the lower half of the image.

Советы по здоровью

Высыпайтесь каждый
день как следует.



Касание рук

Встаньте прямо в позе отжимания лицом к партнеру. Постарайтесь дотронуться до рук другого человека, защищая свои собственные.

Сколько касаний вы можете сделать за 60 секунд?

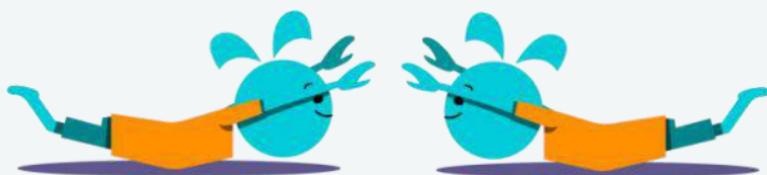


<https://youtu.be/Wc8Uw2Egdz4>

Отдохните и поговорите вместе.

К каким вещам ужасно прикасаться?

***Идите глубже:** Когда вы чувствовали себя неловко или стыдно? Что вы чувствовали, когда в то время с вами относились осторожно и любяще?*



Супермен противоположности

Лягте лицом вниз на пол или на коврик, вытянув руки над головой (как Супермен).

Поднимите правую руку и левую ногу как можно дальше от земли.

Задержитесь на три секунды и расслабьтесь.

Повторите с противоположной рукой и ногой.

Сделайте 10 повторений и отдохните.

Повторите.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

Упрощенный вариант: сделайте пять повторений каждого.



Партнерский вызов



Один человек делает захват супермена, оторвав руки и ноги от пола, а другой делает пять берпи. Поменяйтесь местами и повторяйте. Сделайте три раунда.

Упрощенный вариант: *Расслабьтесь и повторите захват супермена.*

Усложненный вариант: *сделайте пять раундов или увеличьте количество берпи.*



Иисус касается неприкасаемых

Прочитайте Марка 1:41-42.

Положите в емкость что-нибудь «слизистое», например, арахисовое масло или сырое яйцо. Предложите всем пробежаться по нему руками.

Есть вещи, которых мы не любим трогать. Проказа была заразной, поэтому все держались подальше от прокаженных.

Как бы ты себя чувствовал, если бы люди всегда избегали тебя?

Как, по-твоему, чувствовал прокаженный, когда Иисус протянулся и прикоснулся к нему?

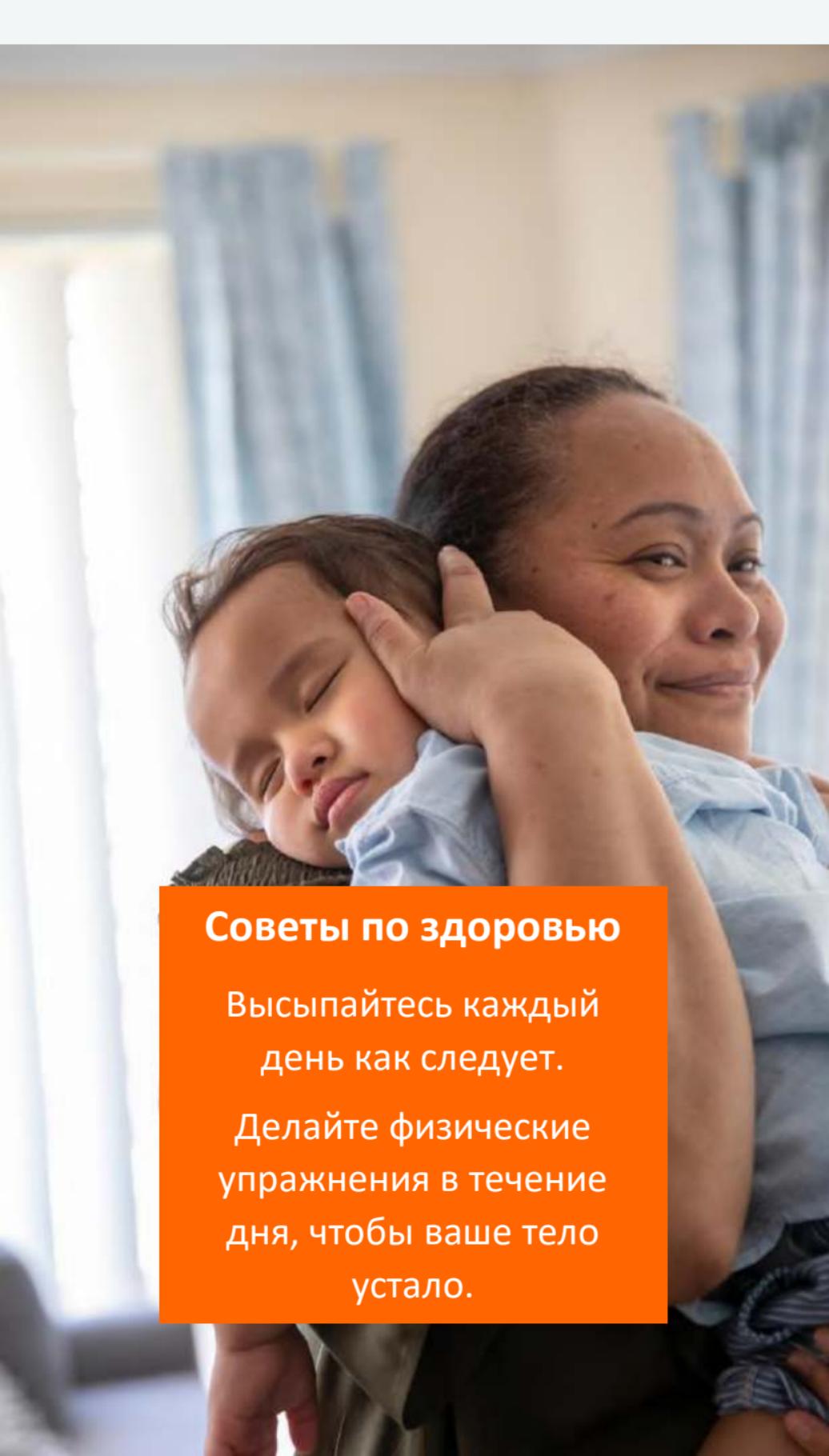
Для Иисуса любовь и помощь человеку были важнее всего остального.

Общайтесь с Богом: Господь откроет наши глаза, чтобы увидеть окружающих нас людей, которых избегают другие. Покажи нам, как мы можем их любить, и дай нам смелость сделать это.



Постройте игрушечный домик

Весело проведите время со своей семьей, строя форт, замок или палатку внутри или снаружи. Будьте изобретательны.

A photograph of a woman with dark hair, smiling warmly while holding a young child who is sleeping peacefully against her. The woman is wearing a light blue shirt. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window, suggesting an indoor setting with natural light.

Советы по здоровью

Высыпайтесь каждый день как следует.

Делайте физические упражнения в течение дня, чтобы ваше тело устало.



Собака на свалке

Один человек сидит на полу – ноги спереди, руки в сторону. Остальные перепрыгивают через руку, ноги и вторую руку. Все прыгают два круга и меняются местами, чтобы каждый мог совершить прыжки.



<https://youtu.be/ZUanzCSLc70>

Отдохните и поговорите вместе.

Что тебе нравится в друзьях?

Идите глубже: На кого вы хотите быть похожим? Что бы вы подражали?



Часы Супермена

Удерживая позицию супермена, переведите руки в положение, подобное стрелкам часов. Переходите от положения над головой (12 часов) к прижатию рук к телу (6 часов).

Удерживайте каждую позицию в течение пяти секунд.

Повторите три раза.



<https://youtu.be/TxTwP3CTVuI>

Упрощенный вариант: Только завершите часы один или два раза; или сократите время, в течение которого вы занимаетесь каждой позицией.

**Табата**

Слушайте музыку Табата.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Делайте планку в течение 20 секунд,
затем отдыхайте в течение 10 секунд.
Держите Супермена в течение 20 секунд,
а затем отдохните в течение 10 секунд.

Повторите эту последовательность.
Сделай восемь раундов.

Усложненный вариант: увеличение количества повторов за 20 секунд.



Иисус более «заразителен», чем болезнь

Прочтите Марка 1:43-45.

Проказа считалась очень заразной. Что этот человек «распространял» до встречи с Иисусом?

Что он «распространял» после встречи с Иисусом?

Выберите что-нибудь маленькое, чего у вас много, например, игрушечные кубики или камни. Положите один на пол. Затем запустите новый ряд и удвойте число.

Продолжайте удваивать число в каждом ряду. Посмотрите, как быстро число увеличивается. Представьте, как быстро может распространяться Благая Весть об Иисусе, когда мы передаем ее.

Как вы можете сделать это сейчас, спустя 2000 лет после этого события?

Беседа с Богом: Подумайте о людях, которых вы знаете, которые мало что знают об Иисусе. Попросите Бога помочь им услышать и узнать об Иисусе, который любит людей больше всего на свете.



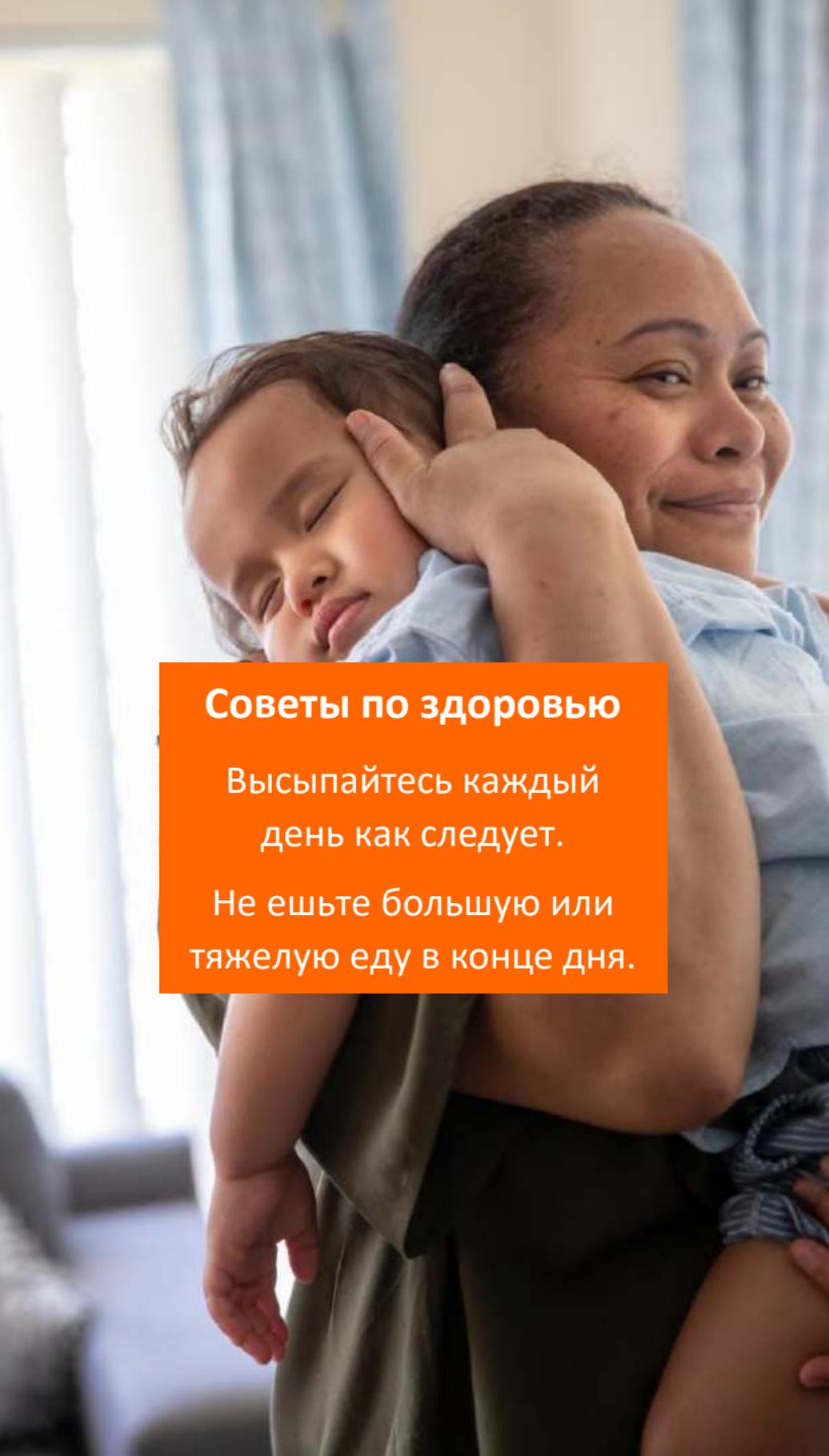
Вместе мы выстоим

Сядьте спиной к спине на полу с партнером. Свяжите руки вместе. Теперь попробуйте встать, при этом спины соприкасаются, а руки связаны. Давление друг на друга поможет.



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

Усложненный вариант: Попробуйте собирать предметы вокруг дома, пока он связан!

A photograph of a woman with dark hair pulled back, smiling gently as she holds a young child. The child is sleeping peacefully with their eyes closed. The woman is wearing a light blue shirt and dark pants. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window. An orange text box is overlaid on the lower half of the image.

Советы по здоровью

Высыпайтесь каждый день как следует.

Не ешьте большую или тяжелую еду в конце дня.

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