

Растем глубже — неделя 5



семья.фитнес.вера.веселье



Иисус — множитель!

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Марка 4:3-8

Иисус призывает нас слушать

Иисус хочет, чтобы мы поняли

Как увеличить наше влияние



Разминка

Прыгать через скакалку

Кролик в норе

Разминка под музыку



Движение

Конькобежцы на медленной скорости

Конькобежцы с касанием пальца ноги

Конькобежцы с препятствиями



Вызов

Зигзагообразная прыжковая эстафета

вызов 10, 20, 30

Семейный вызов конькобежца



Исследование

Прочтите стихи и проверьте прослушивание

Перечитывать стихи и делиться историями и отвлекающими факторами

Перечитайте стихи и рассмотрим умножение



Игра

Самураи, ниндзя и сумо

Храните сокровище

Равновесие и ходьба

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.



Прыгать через скакалку

Один человек раскачивает веревку из стороны в сторону у земли. Игроки должны перепрыгивать через веревку каждый раз, когда она проходит, не касаясь ее. Каждый, кто касается веревки, меняется местами с человеком, который ее раскачивает.



<https://youtu.be/36rijZa0kDA>

Отдохните и поговорите вместе.

Насколько хорошо ты слушаешь?

(Оцените себя из 10.)

Идите глубже: Когда важно хорошо слушать?



Конькобежцы на медленной скорости



Практикуйте конькобежцев, чтобы развивать силу ног и корпуса. Согните и коснитесь колена противоположной рукой. Каждое касание - одно повторение. Начните медленно, затем увеличьте скорость и сделайте движения плавными.

Сделай шесть. Отдохни, а потом сделай 12. Отдохните снова и сделайте 18.



<https://youtu.be/fjolG1GdoAU>

Идите сложнее: увеличьте количество повторений до 30.



Зигзагообразная прыжковая эстафета

Установите курс длиной 10-15 метров. По очереди прыгайте на одной ноге до конца. Зигзаг, чтобы сделать его более сложным, если вы можете.

Разделитесь на две команды, чтобы соревноваться в эстафете.



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

Усложнение: сделайте курс дольше.



Иисус призывает нас слушать

Прочтите **Марка 4:3-8** из Библии.

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

Иисус привлек большую толпу, когда учил на берегу Галилейского озера. Не все эти люди были Его последователями – многие не определились. Поэтому Иисус использовал рассказы (притчи), чтобы заинтересовать их. Впоследствии он дал ясное объяснение своим ближайшим последователям. Это одна из самых известных историй об Иисусе.

Отрывок из Библии – Марка 4:3-8 (NIV)

«Слушайте! Фермер вышел сеять свое семя. Когда он рассеял семя, некоторые упали по пути, и птицы пришли и съели его. Некоторые упали на скалистые места, где не было много почвы.

Возник быстро, потому что почва была неглубокой. Но когда взошло солнце, растения опалили, и они засохли, потому что у них не было корня.

Другое семя упало в колючки, которые выросли и заглушили растения, так что они не принесли зерна. Еще одно семя упало на хорошую почву. Он вырос, вырос и дал урожай, некоторые из них увеличились в тридцать, некоторые в шестьдесят, некоторые в сто раз ».

Обсудите:

Иисус сказал: «Слушайте!»

- Насколько хорошо вы слушали эту историю?

Выберите кого-нибудь, чтобы прочитать историю еще раз, но на этот раз опустите ключевые слова. Для развлечения заменяйте каждое пропущенное слово «жевательной резинкой». Другие могут по очереди произносить пропущенные ключевые слова.

Общайтесь с Богом: Наши молитвы могут быть больше о том, чтобы просить, чем слушать. Сегодня молитесь просто: «Говори, Господь, ибо слуга Твой слушает». Будьте готовы получить ответ в течение дня.



Самураи, ниндзя и сумо

Придумайте простое действие для трех разных персонажей – Самурая, Ниндзя и Сумо. Встаньте лицом друг к другу и выберите лидера.

Каждый, включая лидера, тайно выбирает персонажа, чтобы действовать. При счете 3 каждый делает действие для своего выбранного персонажа. Любой, у кого такой же характер как у лидера, получает очко. Первый человек, набравший пять очков, выигрывает.

Поменяйте лидеров и играйте снова.



<https://youtu.be/r8b5OypNbgg>



Советы по здоровью

Пейте больше воды.



Кролик в норе

Расстелите обручи или листы бумаги по полу. Это кроличьи норы. Каждый начинает по-своему.

Ведущий говорит: «Кролик в норе», и все перепрыгивают с одной ноги на другую. Меняйте ноги каждый раз, когда переходите к новому отверстию. Если вы выйдете из ямы, вы станете следующим лидером.



<https://youtu.be/fYJ9JbS0EEc>

Отдохните и поговорите вместе.

Что вы выращивали, что дало много «фруктов»?

***Идите глубже:** насколько вы открыты для новых идей? Почему или почему нет?*



Конькобежцы с касанием пальца ноги



Тренируйтесь в конькобежцах. Каждый раз, когда ваша нога выходит вперед, старайтесь дотянуться до нее и коснуться ее другой рукой. Начните медленно, а затем увеличивайте скорость и беглость.

Сделай 10 из них. Отдохни, а потом сделай 20. Отдохните снова и сделайте 30.

Идите сложнее: увеличьте количество повторов до 40, 50 или 60.



ВЫЗОВ 10, 20, 30



Работайте с партнером. Пока один держит супермена, другой - 10 конькобежцев. Поменяйтесь местами и повторяйте. Затем сделайте 20 конькобежцев, пока второй держит супермена. Поменяйтесь. Продолжайте с 30, 40 и 50 повторов, если вы можете.

Упрощенный вариант: Уменьшите количество повторений до 30 или 40.

Усложненный вариант: увеличьте количество повторов до 60 или более.



Иисус хочет, чтобы мы поняли

Прочитайте Марка 4:3-8 и 4:13 -20.

В стихе 13 Иисус сказал Своим последователям: «Разве вы не понимаете этой притчи?» Затем он продолжил объяснять это.

- В чем смысл каждого типа почвы?

Поделитесь своими историями о том, когда вы впервые услышали весть об Иисусе и как вы отреагировали на это.

Составьте семейный список того, что отвлекает, из-за чего трудно быть последователем Иисуса.

Общайтесь с Богом: Каждый человек может выбрать одно или два отвлечения для молитвы, прося Святого Духа дать понимание, как с ними справляться.



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 к стулу, 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/96tSINScrqQ>



Советы по здоровью

Пейте больше воды.
Начинайте каждый день с
полного стакана воды.



Разминка под музыку



Включите быструю музыку и сделайте следующее:

- 20 прыгающих джеков
- 5 прыжков на лыжах (прыгать из стороны в сторону)
- 10 отжиманий от стены или забора
- 5 больших прыжков

Повторите.

Отдохните и поговорите вместе.

Что вы сделали или сделали за последнюю неделю?

***Идите глубже:** Кто из людей, которыми вы восхищаетесь за работу, которую они выполняют в вашем сообществе?*



Конькобежцы с препятствиями

У конькобежцев есть такой предмет, как веревка или книга, лежащий на земле, через который вы должны перешагнуть. Сделайте конькобежцев плавными, а затем увеличьте скорость.

Сделайте 20. Отдохните, а затем снова сделайте 20. Сделайте три раунда.



https://youtu.be/qTbh7-y4_A0

Упрощенный вариант: Уменьшите количество раундов.



Семейный вызов конькобежца

Встаньте большим кругом лицом друг к другу. Делайте 300 конькобежцев как семья. Один начинает, а затем переходит к следующему, когда готов к перерыву. После 100 бегите всей семьей к метке и обратно. Бегите в темпе самого медленного бегуна. Продолжайте заниматься со следующими 100 конькобежцами, пока не наберете 300 человек всей семьей.



<https://youtu.be/fjolG1GdoAU>

***Идите сложнее:** увеличьте общее количество семей до 500.*



Как увеличить наше влияние

Прочитайте Марка 4:3-8.

Эта история показывает, как люди, которые слушают Бога и откликаются на него, могут быть эффективными.

- Что дает семя, упавшее на «хорошую» почву?

Займитесь немного математикой.

Можете ли вы найти примеры размножения в своем саду или парке?

- Если бы каждый член вашей семьи рассказал двум людям об Иисусе, и каждый из них рассказал бы двум людям, на скольких людей ваша семья повлияла бы на Царство Бога?

Общайтесь с Богом: Посмотрите на свой район. Каждый человек сосредотачивается на одном человеке или группе и молится о возможности поделиться с ними любовью Бога и изменить их жизнь.



Равновесие и ходьба

По очереди балансируйте книгой на голове и проходите в другой конец комнаты и обратно, не роняя и не прикасаясь к ней. Попробуй сделать это задом наперед. Затем попробуйте книгу с пластиковым стаканчиком сверху.

Можете ли вы добавить воды в чашку? Повеселитесь!

Идите сложнее: Разделитесь на две команды и сделайте эстафету.



Советы по здоровью

Пейте больше воды.

Вода нужна нам для
пищеварения, чтобы
двигаться и регулировать
температуру тела.

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