

Растем глубже — Неделя 6



семья.фитнес.вера.веселье



Иисус в наших испытаниях!

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Марка
6:45-52

Иисус проводит
время один

Иисус ходит по
воде

Иисус
удовлетворяет
наши нужды



Разминка

Танцуй и замри

Круги руками и
форма тела

Медвежья
похода и походка
краба



Движение

Партнерские
выпады

Медленные
глубокие
выпады

Выпады с
утяжелением



Вызов

Пингвин
прыжок табата

Вызов башни

Заполните чашку



Исследование

Прочтите стихи
и слушайте в
тишине

Читайте стихи и
примите одну
позу

Прочитайте стихи
и рисуйте два
лица



Игра

Приседай и
беги

Постройте
башенную
гонку

Бросьте вызов
мячу

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.



Танцуй и замри

Включите быструю музыку. Все танцуют всем телом. По очереди останавливайте музыку. Все замирают, когда он останавливается, а затем делает 10 конькобежцев.

Повторяйте, пока все не начнут тяжело дышать.



<https://youtu.be/XOZ7GQczakg>

Отдохните и поговорите вместе.

Что вам нравится в одиночестве? Что тебе не нравится?

Идите глубже: Почему так важно планировать время в одиночестве в своей жизни?



Партнерские выпады



Встаньте прямо, руки на бедрах. Сделайте шаг вперед одной ногой и опустите бедра, пока переднее колено не согнется под углом 90 градусов. Поменяйте ноги.

Выполняйте выпады парами лицом друг к другу. Начинайте медленно и осторожно. Сделайте четыре раунда по 10 повторений. Отдых между каждым раундом.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Облегченный вариант: Сделайте два раунда.

Усложненный вариант: увеличьте количество повторов до 20 в каждом раунде.



Пингвин прыжок табата

Слушайте музыку Табата.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Работа в парах. Когда один человек сидит у стены (без стула), другой прыгает, как пингвин (руки прямо вниз, руки касаются стороны). Сделай это в течение 20 секунд. Отдохните 10 секунд и поменяйтесь местами. Сделай восемь раундов.



<https://youtu.be/tkpatTU8lGY>

Усложненный вариант: Повторите и постарайтесь побить свой личный рекорд.

Исследование

**Иисус проводит
время один**

Прочтите **Марка 6:45-52** из Библии.

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

В этом разделе рассказа Марка Иисус проводит много времени с толпами людей. Он кормит их, лечит и учит. События в этой истории раскрывают два важных приоритета для Иисуса. Он проводит время со Своим Отцом и заботится о Своих друзьях.

Отрывок из Библии – Марка 6:45-52а

Иисус тотчас же заставил своих учеников сесть в лодку и идти впереди него в Вифсаиду, а сам отпустил толпу. Выйдя от них, он поднялся на склон горы, чтобы помолиться.

Позже той ночью лодка была посреди озера, и он был один на суше. Он видел, как ученики напрягали весла, потому что ветер был против них. Незадолго до рассвета он вышел к ним, гуляя по озеру. Он собирался пройти мимо них, но когда они увидели его идущим по озеру, они подумали, что это привидение. Они закричали, потому что все видели его и были в ужасе.

Он сразу же заговорил с ними и сказал: «Наберитесь смелости! Это я. Не бойся». Потом он забрался с ними в лодку, и ветер стих. Они были совершенно поражены.

Обсудите:

Включите громкую музыку, хлопайте в ладоши, топайте ногами в ритме и пойте. Через некоторое время выключите музыку. Стой на месте и молчи. Слушайте внимательно. Что ты слышишь?

После напряженного дня с толпой Иисус отсылает Своих друзей и находит время побыть в одиночестве и молчании. Он молится.

- О чем, по-твоему, мог молиться Иисус?

Общайтесь с Богом: Каждый находит в доме место, чтобы побыть одному на несколько минут. Просите Бога показать вам то, что Он хочет, чтобы вы знали сегодня.



Приседай и беги



Поставьте два контейнера на землю на расстоянии примерно пяти метров друг от друга. Поместите четыре предмета в одну емкость.

Один человек перемещает четыре объекта (по одному) из одного контейнера в другой, а второй приседает. Затем приседающий становится бегуном, а третий член семьи выполняет приседания. Повторяйте, пока все не успеют присесть и бегать.



<https://youtu.be/T0GoBsU61nE>

A low-angle, silhouette-style photograph of a person drinking water from a glass bottle. The person's hand and the bottle are on the left, and their profile is on the right. The background is a bright, clear sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by light blues and whites, with the person's silhouette in dark blue/black.

Советы по здоровью

Пейте больше воды.



Круги руками и форма тела

Вращение руками: Встаньте в круг и вместе выполните 15 вращений каждой рукой.

Небольшие вращения вперед, небольшие вращения назад, большие вращения вперед, большие вращения назад.

Позиции тела: Лягте лицом вниз, руки над головой и ладони, обращены друг к другу. Перемещайте руки, как стрелки часов, в каждый строй.

Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/UonZ9iHrg5Y>

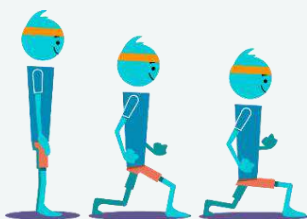
Отдохните и поговорите вместе.

Расскажите несколько историй о том, когда кого-либо из членов вашей семьи «спасли» из трудной ситуации.

***Идите глубже:** Что побуждает вас откликнуться на чужие нужды?*



Медленные глубокие выпады



Практикуйте медленный выпад. Сегодня мы сосредоточены на темпе.

Сделайте шаг вперед одной ногой и сосчитайте до пяти, медленно опуская бедра, пока заднее колено не коснется земли. Встаньте быстро. Повторите то же самое для другой ноги.

Будь черепахой, а не кроликом!

Повторите пять раз на каждую ногу.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Облегченный вариант: Уменьшите темп и сосчитайте до трех, делая выпад.



Вызов башни



Работайте в парах, по шесть чашек на пару. Один держит супермена, а другой делает пять приседаний. После каждого раунда ставьте одну чашку, чтобы построить башню. Поменяйтесь ролями. Сделай шесть раундов. Старайтесь каждый раз строить свою башню как можно быстрее.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

Усложненный вариант: Сделайте треугольную башню из 10 чашек.



Иисус ходит по воде

Читайте Марка 6:45-52.

Обратите внимание на образец Иисуса здесь:

1. Он молится Богу
2. Он видит потребности Своих друзей
3. Затем он идет на помощь им.

Сделайте позы статуи для этих трех аспектов рассказа. Сделайте позы статуи для этих трех услуг рассказа. Сделайте фотографию на телефоне. Поделитесь

[@familyfitnessfaithfun](#)

- Кого ты видишь в нужде сегодня?
- Как может выглядеть твой «ход»?

Беседа с Богом: Господь дай нам глаза, чтобы увидеть нужды окружающих нас людей. Дайте нам мудрость и приверженность, когда мы откликаемся на эти потребности.



Постройте башенную гонку

Разделитесь на две команды. Каждая команда находит восемь объектов вокруг дома для строительства башни.

Соревнуйтесь, чтобы построить самую высокую башню из возможных. Сделай это как эстафету.

В качестве альтернативы можно каждый раз ставить разные задачи, используя одни и те же объекты, такие как самая сильная башня, самая креативная башня, самая широкая башня и так далее.



https://youtu.be/2G8ppdg_bWU

A low-angle, close-up photograph of a person's hands holding a clear glass bottle of water. The person is drinking from the bottle, and the water is visible inside. The background is a bright, clear blue sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by shades of blue and teal, with the person's silhouette in dark tones.

Советы по здоровью

Пейте больше воды.

Тело не может хранить воду. Ему нужен свежий запас каждый день.



Медвежья походка и походка краба

Медведь проходит через комнату, а краб возвращается. Сделай пять кругов.

Медвежья походка: Идите лицом вниз, положив руки на пол.

Крабовая прогулка: Прогулка лицом вверх ногами и руками на полу.



<https://youtu.be/azljvxQGykc>

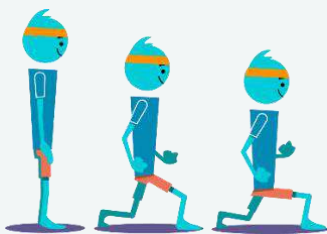
Отдохните и поговорите вместе.

Когда вы были в ужасе?

Идите глубже: Что помогло вам справиться, когда вы испугались?



Выпады с утяжелением



Увеличьте вес выпада. Носите рюкзак с книгой или держите в руках бутылки с водой. Подумайте творчески, чтобы найти гантели подходящего размера для каждого человека. Не забывайте соблюдать правильную технику.

Выполните два подхода по 10 повторений. Отдыхайте 30 секунд между подходами.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

Усложненный вариант: При выполнении выпадов удерживайте вес над головой.



Вызов заполните кубок



Используя стул, каждый человек делает три обратных отжимания, а затем бежит к указателю, чтобы налить воду в стакан с помощью ложки. Для продолжения передайте ход следующему человеку. Продолжайте эстафету, пока чашка не заполнится.

Три обратных отжимания = одна ложка.



<https://youtu.be/Hrz56LDlsc>

Усложненный вариант: увеличьте количество обратных отжиманий на ложку.



Иисус удовлетворяет наши нужды.

Читайте Марка 6:45-52.

Ученики перешли от ужаса к изумлению.

Каждый рисует испуганное лицо на одной стороне листа бумаги и изумленное лицо на другой. Когда рассказ читается, каждый человек в ответ показывает соответствующее лицо на своем листе бумаги.

- Иисус говорит: «Мужайтесь! Это я. Не бойся». Что для вас значит, если вы скажете: «Иисус сегодня в моей лодке?»»

Общайтесь с Богом: Сделайте воображаемую лодку достаточно большой для вашей семьи. Сядьте вместе и молитесь друг за друга, чтобы испытать присутствие Иисуса в ваших испытаниях.



Бросьте вызов мячу

Каждый делает бумажный мяч и тренируется в броске и ловле одной рукой. Затем все встают в круг и бросают свой мяч вправо, одновременно ловя мяч слева. Поощряйте друг друга.



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

***Усложненный вариант:** увеличьте скорость.*

A person is shown in silhouette, drinking water from a clear glass bottle. The background is a bright, clear blue sky with some light clouds. The person's hand is visible, holding the bottle. The overall scene is bright and healthy.

Советы по здоровью

Пейте больше воды.

Людям требуется разное количество воды каждый день в зависимости от их возраста, пола и уровня активности.

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