

Растем глубже — Неделя 7



*семья.фитнес.вера.веселье*



**Иисус любит детей!**

*[www.family.fit](http://www.family.fit)*



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Марка  
10:13-16

Кто кажется  
неважным в  
нашем мире

Дети ценны для  
Иисуса

Дети являются  
примером для  
подражания



Разминка

Разминка по  
углам

Следуйте за  
лидером

Собака на  
свалке



Движение

Отжимания от  
стены

Партнерские  
отжимания

100 партнерских  
отжиманий



Вызов

Эстафета  
отжимания

Отжимания  
бросают вызов  
жребию

Хватай хвост



Исследование

Прочтите стихи  
и найдите  
важные  
предметы

Читайте стихи и  
изображайте,  
чтобы привлечь  
внимание

Прочтите стихи  
и поговорите о  
том, чему мы  
можем  
научиться у  
детей



Игра

Семейное  
соревнование

Сменить состав

Постройте  
игровой дом

# 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.



## Разминка по углам

Обозначьте углы комнаты цифрами 1-4. Каждый человек начинает с другого угла и выполняет разную разминку. Двигайтесь по комнате к следующему номеру. Сделайте два раунда.

1. 10 прыгающих джеков
2. 10 бег на месте
3. 10 альпинистов
4. 10 приседаний



<https://youtu.be/atFvnMT9EVE>

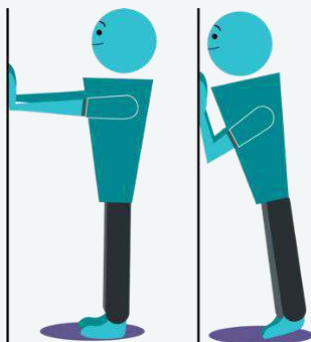
Отдохните и поговорите вместе.

Какие первые две вещи вы делаете каждое утро?

***Пройдите глубже:*** Оцените все обычные события вашего дня по важности.



## Отжимания от стены



Встаньте, вытянув руки к стене.

Наклонитесь вперед, положите ладони на стену, согните руки в локтях и вернитесь в положение стоя.

Выполните 10 и отдохните. Сделайте три раунда.

**Облегченный вариант:** Встаньте ближе к стене.



## Эстафета отжимания



Разделитесь на две команды и встаньте по разные стороны комнаты. Поместите в середину 21 предмет, например игрушки, ложки или мячи.

Члены каждой команды по очереди бегут к центру, делают пять отжиманий, поднимают предмет и бегут назад, чтобы пометить следующего человека.

Продолжайте, пока не будут подобраны все объекты.

Какая команда собрала больше всего?



<https://youtu.be/fwXZIf7AjBk>

**Облегченный вариант:** Отжимайтесь от стены.



## Кто кажется неважным в нашем мире?

Читайте от **Марка 10:13-16** из Библии.

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

Иисус стал очень популярным, и люди собирались, чтобы увидеть Его и услышать Его учение. При таком большом количестве людей ученики были недовольны тем, что некоторые приводили своих детей к Иисусу, чтобы получить благословения.

### Отрывок из Библии – Марка 10:13-16

Люди приводили к Иисусу маленьких детей, чтобы он возложил на них руки, но ученики упрекали их. Когда Иисус увидел это, он возмутился. Он сказал им: «Пусть дети приходят ко мне, и не препятствуйте



им, потому что Царство Божье принадлежит таким, как они. Истинно говорю вам: всякий, кто не примет Царство Божье, как маленький ребенок, никогда не войдет в него». И он взял детей на руки, возложил на них руки и благословил их.

### **Обсудите:**

Беги и получи три лучшие вещи, которые ты бы взял с собой на необитаемый остров.

- Почему вы выбрали именно этих трех?

В библейские времена дети часто считались неважными.

- Что реакция учеников говорит нам об их мнении о детях?
- Кто не важен в вашем мире?

Напишите имена 'неважных' людей как можно мельче на листе бумаги. Возьмите камеру телефона и увеличивайте имена.

**Общайтесь с Богом:** Просите Бога помочь увидеть в этих людях то, что Он видит, и принять их, как Он.



## Семейное соревнование

Какой член семьи может делать следующее?

- Самый длинный прыжок из положения стоя
- Самое долгое стояние на одной ноге
- Самое долгое время без моргания
- Скажи свое полное имя на одном дыхании
- Ведите мяч как можно дольше
- Самая длительная планка или присед

Придумайте свое собственное.

Повеселитесь!

A close-up photograph of water flowing from a dark, textured stone spout on the left. The water falls in a clear stream into a pool of water below, creating splashes and ripples. The background is a soft-focus landscape of green foliage and blue mountains under a clear sky. An orange rectangular box is overlaid in the center of the image, containing white text.

**Советы по здоровью**

Пейте больше воды.



## Следуйте за лидером

Включите любимую музыку. Беги по кругу.

Один человек является лидером и использует хлопки в ладоши для передачи инструкций:

- Один хлопок – сделай супермена
- Два хлопа – сделать два выпада
- Три хлопа – сделать три конькобежца

Смените лидеров через минуту.

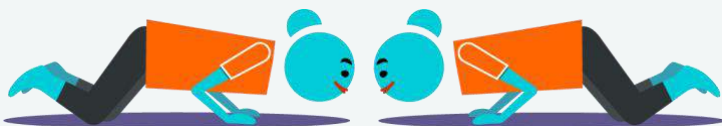
Отдохните и поговорите вместе.

Какой самый дорогой предмет вы прикасались?

***Идите глубже:** Что для вас самое ценное?*



## Партнерские отжимания



Ключ к хорошему отжиманию - держать тело на прямой линии, а локти прижаты к бокам.

Встаньте лицом к партнеру, поставив колени на землю, а руки на уровне плеч. Сделайте одновременно отжимания, а затем дайте друг другу пять.

Выполните 10 и отдохните. Сделайте два раунда.



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)



## Отжимания бросают вызов жребию

Напишите следующие задания на небольших листках бумаги, сложите и поместите в контейнер:

- 5 отжиманий
- 10 отжиманий
- 15 отжиманий
- 20 отжиманий
- Обними кого-нибудь
- Дай кому-нибудь пять
- Сделайте кому-нибудь массаж
- Принеси всем по стакану воды

По очереди бросайте жребий и выполняйте выбранное задание.

Помогайте друг другу по мере необходимости.

Выполните три раунда.



## Дети ценны для Иисуса

Читайте Марка 10:13-16.

- Как бы вы попытались привлечь внимание Иисуса в толпе?  
Изобрази это.

Многие люди пытались связаться с Иисусом.

- Как вы думаете, почему Он специально настаивал на том, чтобы к Нему приходили дети?
- Как мы определяем ценность людей?

**Беседа с Богом:** Напишите в бумажном сердечке: «Ты драгоценен для Бога и для нас». Дайте по одной каждому члену вашей семьи и молитесь за них.



## Сменить состав

Все выстраиваются в очередь. Время, сколько времени требуется семье, чтобы привести себя в порядок для следующего:

- От самого короткого к самому высокому
- Самый младший к старшему
- Алфавитный порядок имени
- Длина волос
- Количество прочитанных книг за последний месяц



<https://youtu.be/FknPalguWqU>





## Советы по здоровью

Пейте больше воды.

Питьевая вода перед едой помогает похудеть.



### 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.

На кого вы хотите быть похожим?

*Идите глубже: Что в них вы бы подражали?*

## 100 партнерских отжиманий

Работайте с партнером. Каждый начинается с одного отжимания. Затем другой делает два отжимания. Первый делает три отжимания. Тогда другой делает четыре. Продолжайте так же делать 10 отжиманий и отдыхайте, когда не ваша очередь. Как только вы дойдете до 10, вернитесь к единице. Если вы это сделаете, вы выполните 100 отжиманий в паре. Yay!



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

***Упрощенный вариант:*** отжимайте от стены или от колен.



## Хватай хвост

Установите границы игры.

Каждый носит шарф или маленькое полотенце, как «хвост», спрятанный в задней части штанов. Цель состоит в том, чтобы собрать как можно больше хвостов, как вы можете, защищая при этом свой собственные. Если вы потеряете хвост, сделайте три отжимания и продолжайте игру. Повеселитесь!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

***Усложненный вариант:** увеличьте отжимания до пяти.*



## Дети являются примером для подражания

Читайте Марка 10:13-16.

Иисус замечал детей, молился за них и подавал их в пример другим.

Разве это не потрясающе?

Обсудите различия между детьми и взрослыми.

- Как дети могут научить нас получать Царство Божье?

**Беседа с Богом:** Господи, спасибо, что мы можем учиться друг у друга. Спасибо за детей, которые напоминают нам о доверии и открытости для новых идей.



## Постройте игрушечный домик

Получайте удовольствие вместе со своей семьей, стройте форт / замок / палатку внутри. Будьте изобретательны.

A stone spout on the left side of the frame pours clear water into a stream. The water splashes and creates ripples in the stream below. In the background, there are green bushes and blue mountains under a clear sky.

## Советы по здоровью

Пейте больше воды.

Достаточное количество  
воды помогает нам лучше  
думать,  
сосредотачиваться и  
концентрироваться.

# 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](mailto:info@family.fit), чтобы его можно было поделиться с другими.

Спасибо.

Команда family.fit



[www.family.fit](http://www.family.fit)