

Растем глубже — неделя 8



семья.фитнес.вера.веселье



**Иисус делает
невозможное!**

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Марка
10:17-31

Быть хорошим
недостаточно

Невозможно
спасти себя

Бог любит
спасать нас



Разминка

Эстафета

Сплошной круг

Разминка
зеркала



Движение

Партнерские
ситапы

Бабочка
ситапы

Ситапы с
отягощением



Вызов

Случайный
вызов

Ситапы /
отжимания
Табата

Тег ситапы



Исследование

Прочтите стихи и
напишите
контрольный
список

Читать стихи и
объектный
вызов

Прочтите стихи
и откройте
жесткую
крышку
бутылки



Игра

Муравьи на
бревне

Мне нужно, мне
нужно

Запутанные

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

Пока все прыгают, один человек бежит в дальний конец комнаты или двора, поднимает какой-то предмет и бежит обратно. Они передают объект кому-то другому, чтобы продолжить эстафету. Продолжайте идти, пока все не встанут по очереди.

Отдохните, затем выполните еще одну эстафету, пока все занимаются конькобежцами.



<https://youtu.be/J8XhcRQkgC8>

Отдохните и поговорите вместе.

Расскажите о плюсах и минусах следующих правил.

***Идите глубже:** Что заставляет вас думать, что кто-то хороший?*



Партнерские ситапы



Лягте на спину, ноги согнуты, ступни твердо стоят на полу. Согните тело к коленям, чтобы выполнить «ситап». Вернитесь в исходное положение.

Работа в парах. Один человек делает ситапы, в то время как другой держит ноги внизу. Сделайте пять ситапов и поменяйтесь местами.

Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

Идите сложнее: Сделайте пять или более раундов.



Случайный вызов

Напишите числа от 1 до 10 на листках бумаги и положите их в шляпу или миску.

Каждый человек берет одну бумагу и делает указанное количество приседаний, прежде чем коснуться следующего человека.

Верните все бумаги в контейнер. Сделайте три раунда. Меняйте движение каждый раз или даже добавляйте забавные действия.



<https://youtu.be/dolHK7i1dPE>

***Идите сложнее:** Сделайте четыре или более раундов.*

Исследование

**Быть хорошим
недостаточно**

Читайте от **Марка 10:17-31** из Библии.

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

Иисус постоянно расширял мышление Своих учеников. В этих стихах Иисус встречает богатого, религиозного человека и учит нас важным истинам о Царстве Божьем.

Отрывок из Библии – Марка 10:17-31

Когда Иисус начал свой путь, к нему подбежал человек и упал перед ним на колени. «Хороший учитель, — спросил он, — что я должен сделать, чтобы наследовать вечную жизнь?»

«Почему ты называешь Меня хорошим?» Иисус ответил: «Никто не добр, кроме одного Бога. Ты знаешь заповеди: «Не убивай, не прелюбодействуй, не кради, не давай лживого свидетельства, не обманывай, почитай отца и мать».

«Учитель, — заявил он, — все это я хранил с детства».

Иисус посмотрел на него и полюбил его. «Одного тебе не хватает», - сказал он. «Иди, продай все, что у тебя есть, и раздай бедным, и получишь сокровище на небесах. Тогда иди, следуй за мной». При этих словах лицо мужчины упало. Он ушел грустный, потому что у него было большое состояние.

²³Иисус оглянулся и сказал своим ученикам: «Как тяжело богатым войти в Царство Божье!»

Его слова поразили учеников. Но Иисус снова сказал: «Дети, как трудно войти в Царство Божье! Верблюду легче пройти сквозь игольное ушко, чем богатому

войти в Царство Божье ». Ученики были еще больше изумлены и сказали друг другу: «Кто же тогда может спастись?»

Иисус посмотрел на них и сказал: «Для человека это невозможно, но не для Бога; все возможно с Богом ».

Затем Питер заговорил: «Мы оставили все, чтобы следовать за тобой!»

“Истинно говорю вам, — ответил Иисус, — никто из тех, кто оставил дом, или братьев, или сестер, или мать, или отца, или детей, или поля ради меня и Евангелия, не сможет получить в сто раз больше в этом нынешнем веке: дома, братьев, сестер, матерей, детей и поля- вместе с гонениями-и в грядущем веке вечной жизни. Но многие из первых будут последними, а последние - первыми».

Обсудите:

Читайте Марка 10:17-31.

Составьте контрольный список того, что сделал бы хороший студент или рабочий. Прочтите стихи 17-22 Напишите один из

этих контрольных списков для человека, который встретил Иисуса.

- Что он сделал правильно, а что не так?

Никто из нас не живет идеально. Никто не «хороший», кроме Бога!

Общайтесь с Богом: Подумайте о том, что вы сделали неправильно и причинили боль другим. Извинись перед Богом. Слава Богу, что Он хороший!



Муравьи на бревне

Каждый становится на «бревно» (верёвку, бревно или скамейку). Цель состоит в том, чтобы поменяться местами на бревне так, чтобы никто не упал. Работайте вместе, чтобы каждый добился успеха. Установите таймер. Сделайте это снова и попытайтесь выиграть время.



https://youtu.be/uDj_n2U9t3Y

A close-up photograph of water being poured from a source into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, swirling stream that splashes into the glass, forming numerous bubbles and ripples. The entire scene is bathed in a soft, teal-colored light, giving it a fresh and clean appearance. The background is a blurred, light blue, which emphasizes the clarity and movement of the water.

Советы по здоровью

Пейте больше воды.



Сплошной круг



Все держатся за руки и встают в круг.

Делайте эти движения вместе:

- 5 приседаний
- 5 выпадов
- 5 удержаний супермена
- 5 отжиманий

Повторите. Постарайтесь не разорвать круг.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

Отдохните и поговорите вместе.

Какие вещи тебе трудно сделать самостоятельно?

Идите глубже: что вы считаете невозможным сделать?



Бабочка ситапы

Лягте на спину, стопы вместе, колени в стороны - как бабочка. Постарайтесь держать ноги на земле, как вы делаете пять сидений. Отдыхайте между раундами. Сделайте три раунда.

Идите сложнее: сделайте пять раундов или более.



Ситапы / отжимания Табата



Слушайте музыку Табата.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Делайте ситапы в течение 20 секунд,
затем отдыхайте в течение 10 секунд.
Делайте отжимания в течение 20 секунд,
затем отдыхайте в течение 10 секунд.

Повторите эту последовательность.
Сделай восемь раундов.

Усложненный вариант: увеличение
количества повторов за 20 секунд.



Невозможно спасти себя

Читайте Марка 10:23-26.

Соберите пять объектов различного размера вокруг вашего дома.

Посмотрите, сможете ли вы просунуть их через небольшое отверстие или "ушко" иглы.

- Что бы вы сделали с верблюдом, чтобы пройти через это?

Это невозможно, не так ли? Это прекрасная картина того, что мы пытаемся попасть в Царство Божье, будучи достаточно хорошими.

Беседа с Богом: Напишите несколько хороших вещей, которыми вы как семья гордитесь. Невозможно использовать эти вещи, чтобы подготовить вас к вступлению в Царство Божье. Просите Бога помочь вам увидеть, чего Он хочет.



Мне нужно, мне нужно

Один человек ведет игру. Они кричат: «Мне нужен, мне нужен... мяч». Все бегут за мячом. Тот, кто первым вернет объект, получает очко. Продолжите игру, попросив обычные предметы домашнего обихода.

После нескольких раундов меняются лидеры. Попросите более ценные вещи, например деньги, телефоны, часы или конфеты. Выиграйте пять очков за эти предметы, если принесете их первым.



<https://youtu.be/Rvhm7gcjSQY>

Обсудите:

Каково было находить и отдавать более ценные предметы? Это что-то изменило?

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, flowing stream that splashes into the glass, forming numerous bubbles. The entire image has a monochromatic teal or light blue color cast. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white text.

Советы по здоровью

Пейте больше воды.

Носите воду с собой и пейте, когда чувствуете жажду.



Разминка зеркала

Встаньте с партнером. Один человек решает такие действия, как бег с высоко поднятыми коленями, приседания, супермен, выпады и так далее. Другой человек действует как зеркало и следует за действиями.

Поменяйтесь ролями через 60 секунд.



<https://youtu.be/hUX5iNJVDjY>

Отдохните и поговорите вместе.

В чем вы просили кого-то помочь вам на этой неделе?

Идите глубже: Вам легко или сложно обратиться за помощью?



Ситапы с отягощением



Найдите в доме какой-либо предмет, который имеет некоторый вес, например бутылку с водой, игрушку или что-нибудь еще, что вы можете держать.

Сделайте пять ситапов, удерживая вес близко к груди. Обязательно напрягайте мышцы кора, когда делаете приседания!

Отдохните. Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

Идите сложнее: Выполните пять или более раундов.



Тег ситапы



Найдите пространство, где вы можете все бегать. Один человек — это «метка», который гоняется за всеми, чтобы пометить их. Когда кого-то отметили, они останавливаются и делают три ситапы. Затем они становятся новой меткой.

Играйте три минуты или пока все не устанут.

***Идите сложнее:** играйте в течение пяти минут.*



Бог любит спасать нас

Читайте Марка 10:24-31.

Возьмите плотно закрытую бутылку или банку. Пусть самый младший в семье попробует его открыть. Если они не могут этого сделать, им следует обратиться за помощью к следующему человеку.

Хотя нам невозможно спастись, Бог может спасти нас. Он хочет, чтобы мы смиренно попросили Его сделать это за нас. Сделай это сейчас!

Беседа с Богом: Господь Иисус, я не могу спасти себя, будучи все время хорошим. Я продолжаю терпеть неудачу. Мне нужно, чтобы Ты спас меня. Я доверяю Тебе.



Запутанные

Встаньте по кругу плечом к плечу.

Протяните правую руку и возьмитесь за правую руку другого человека. Сделайте то же самое с левой рукой. Работайте вместе, чтобы распутаться, все время держась за руки.



<https://youtu.be/HCXAykPkXe0>

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in motion, creating a dynamic stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus light blue. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white text.

Советы по здоровью

Пейте больше воды.
Помогите окружающей
среде, перерабатывая
пустые пластиковые
бутылки.

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](http://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