

Становясь мудрее — Неделя 3



семья.фитнес.вера.веселье



Пойдем еще дальше!

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Матфея
5: 43-48

Иисус
учит нас

Иисус бросает
нам вызов

Иисус подает
нам пример



Разминка

Ходьба на
руках и червь

Следуйте за
лидером

Хватай хвост



Движение

Партнерские
ситапы

Бабочка
ситапы

Приседания
с весом



Вызов

Семейная
планка

Семейное
развлечение

Ситапы /
отжимания
табата



Исследование

Прочтите стихи
и угадайте
предмет

Перечитайте
стихи и угадайте
различия

Перечитайте
стихи и
сыграйте в
зеркальную
игру



Игра

Игра паутинная
ловушка

Касание колена

Невозможный
прыжок

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.



Ходьба на руках и червь

Гонка ходьба на руках: Работайте с партнером. Пройдите 10 метров, затем поменяйте местами.

Червь: Согнитесь в талии и положите руки на пол. Вытяните руки, пока не окажетесь в положении планки с плоской спиной. Затем небольшими шагами подойдите как можно ближе к рукам.

Повторяйте 10 метров. Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/89YWstOqOwA>

Отдохните и поговорите вместе.

Поделитесь тем, что вы узнали недавно.
От кого или откуда вы этому научились?

***Идите глубже:** Каким людям вы доверяете научить вас хорошему и правильному?*



Партнерские ситапы



Лягте на спину, ноги согнуты, ступни твердо стоят на полу. Согните тело к коленям, чтобы «сесть». 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/0xZYM4MkaUE>

Идите сложнее: Сделайте пять или более раундов.



Семейная планка



Встаньте рядом друг с другом в положение планки. Первый человек встает, перепрыгивает через каждого члена семьи и снова встает в позицию планки в конце линии. Следующий человек делает то же самое до тех пор, пока у всех не будет очереди (два ряда в маленьких семьях). Работайте в команде! Какое общее расстояние вы можете преодолеть за одну минуту?

Повторите два или три раза и посмотрите, можете ли вы идти дальше каждый раунд.



<https://youtu.be/dxYpFve0X1M>



Иисус учит нас

Читать **От Матфея 5:43-48** из Библии.

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

Эти стихи продолжают учение Иисуса о том, каково жить в Его перевернутом Царстве.

Отрывок из Библии – Матфея 5:43-48

«Вы слышали, что сказано: «Любите ближнего своего и ненавидьте врага». Но я говорю вам: любите врагов своих и молитесь за тех, кто преследует вас, чтобы вы были детьми вашего Отца Небесного. Он заставляет свое солнце восстать над злыми и добрыми и насылает дождь на праведных и

неправедных. Если вы любите тех, кто любит вас, какую награду вы получите? Разве этим не занимаются даже сборщики налогов? И если вы приветствуете только своих людей, что вы делаете больше других? Не так ли поступают даже язычники? Итак будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный».

Подумай об объекте. Опишите его, чтобы другие могли угадать, что это такое.

Подумай о другом объекте. На этот раз отвечайте на вопросы только «да» или «нет». Что было проще? Почему?

Здесь Иисус ясен и прямолинеен. Как вы думаете, чему Он хочет нас научить? Что вы можете узнать о себе? Бог?

Беседа с Богом: Иисус учит нас по-разному. Молитесь, чтобы вы узнали уроки Бога и применили их в своей жизни.



Игра паутинная ловушка

Возьмите три или более стула и немного веревки или ленты. Свяжите строку между стульями, чтобы создать сеть. Затем попробуйте пройти или ползти по струнам, не двигая стулья и не смещая струны. Посмотрите, сколько различных аранжировок вы можете сделать и как далеко вы можете зайти!



<https://youtu.be/q9W5lVqfZWY>

A photograph of two young girls in a grassy field at sunset. The girl on the left is wearing a dark blue long-sleeved shirt with a sequined butterfly and white pants. The girl on the right is wearing a maroon dress with a white unicorn and floral pattern and dark boots. They are embracing each other. An orange text box is overlaid on the image.

Советы по здоровью

Планируйте успех.



Следуйте за лидером

Сделайте короткую пробежку вокруг дома или двора, следуя за выбранным лидером. Постарайтесь забежать в каждую комнату. Ведущий может менять движения - шаги в сторону, бег с высоко поднятыми коленями и так далее. Меняйте лидеров.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

Отдохните и поговорите вместе.

Что вы делаете с друзьями, чего не стали бы делать с незнакомцами или людьми, которым вы не нравитесь?

***Идите глубже:** Враг - сильное слово.*

Кого мог иметь в виду Иисус в вашем мире?



Бабочка ситапы

Лягте на спину, стопы вместе, колени в стороны - как бабочка. Постарайтесь держать ноги на земле, когда вы делаете 10 ситапов. Отдохните одну минуту и повторите.

Упрощенный вариант: Уменьшите до пяти ситапов.

Усложненный вариант: Увеличьте до пятнадцати ситапов.



Семейное развлечение

Сформируйте круг. Один за другим каждый человек делает 10 приседаний. Поощряйте друг друга идти как можно быстрее, используя правильную форму. Сколько раз можно обойти круг за две минуты?

Завершите раунд, удерживая планку в течение 20 секунд и супермена в течение 20 секунд.

Сделайте три раунда и посмотрите, как далеко вы можете зайти.



<https://youtu.be/zsonkh1tv2w>



Иисус бросает нам вызов

Читать От Матфея 5:43-48.

Выберите одного человека, чтобы выйти из комнаты. Дайте всем остальным одну минуту, чтобы что-то изменить в их внешности. Человек возвращается и пытается угадать, что отличается. По очереди угадывайте.

Иисус призывает нас радикально отличаться от других в том, как мы относимся к другим, включая тех, кто может быть нашими врагами. Как мы можем ответить на вызов?

Беседа с Богом: Нарисуйте два круга. Напишите имена людей, которых вы любите больше всего, в первом круге и тех, кого вам труднее всего любить, во втором. Молитесь вместе за людей в обоих кругах и друг за друга. Просите Бога дать вам Свою любовь и принятие для всех людей.



Касание колена

Соревнуйтесь в парах. Постарайтесь коснуться коленей противника столько раз, сколько сможете за 60 секунд, при этом защищая свои собственные руками и положением тела. Поменяйте партнеров и попробуйте еще раз.

Теперь идите дальше и попытайтесь коснуться колен всех остальных, защищая свои собственные.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

A photograph of two young girls standing in a grassy field at sunset. The girl on the left is wearing a dark blue long-sleeved shirt with a sequined butterfly design and has her arm around the girl on the right. They are both looking down at an open book held by the girl on the right. The background is a soft-focus landscape with a bright sun low on the horizon, creating a warm, golden glow.

Советы по здоровью

Планируйте успех.
Вовлекайте детей и подростков в составление семейного бюджета. Это поможет им понять, что нам, возможно, придется принимать трудные решения о том, как мы тратим деньги.



Хватай хвост

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 собственный. Если вы потеряете хвост, сделайте пять отжиманий и продолжайте игру. Веселитесь.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

Отдохните и поговорите вместе.

Что значит быть идеальным? Можете ли вы назвать что-то идеальное или близкое к идеальному?

***Идите глубже:** Иисус призывает Своих учеников соответствовать самым высоким стандартам. Как это сделать практически?*



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 10 ситапов, удерживая вес близко к груди. Обязательно напрягайте корпус при выполнении ситапов.

Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

Упрощенный вариант: уменьшите до пяти ситапов.

Усложненный вариант: Увеличьте до пятнадцати ситапов.



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.



Иисус подает нам пример

Читать От Матфея 5:43-48.

Разделитесь на пары и играйте в зеркальную игру. Один человек является зеркалом и должен точно повторять движения другого человека. Смените роли через 30 секунд.

По словам Иисуса, почему нам нужно любить своих врагов? Бог требует от нас сложных вещей, но дает нам Свой пример. Как мы можем отразить совершенство нашего Небесного Отца?

Беседа с Богом: Слава Богу, что Он всем дарит дары, такие как солнце и дождь. Просите Бога помочь вам следовать Его примеру и любить всех, включая тех, кто преследует вас или усложняет вашу жизнь.



Невозможный прыжок

Проведите линию на земле. Все встают на линию и прыгают как можно дальше. Во второй раз все встают на линию и держатся за пальцы ног во время прыжка.

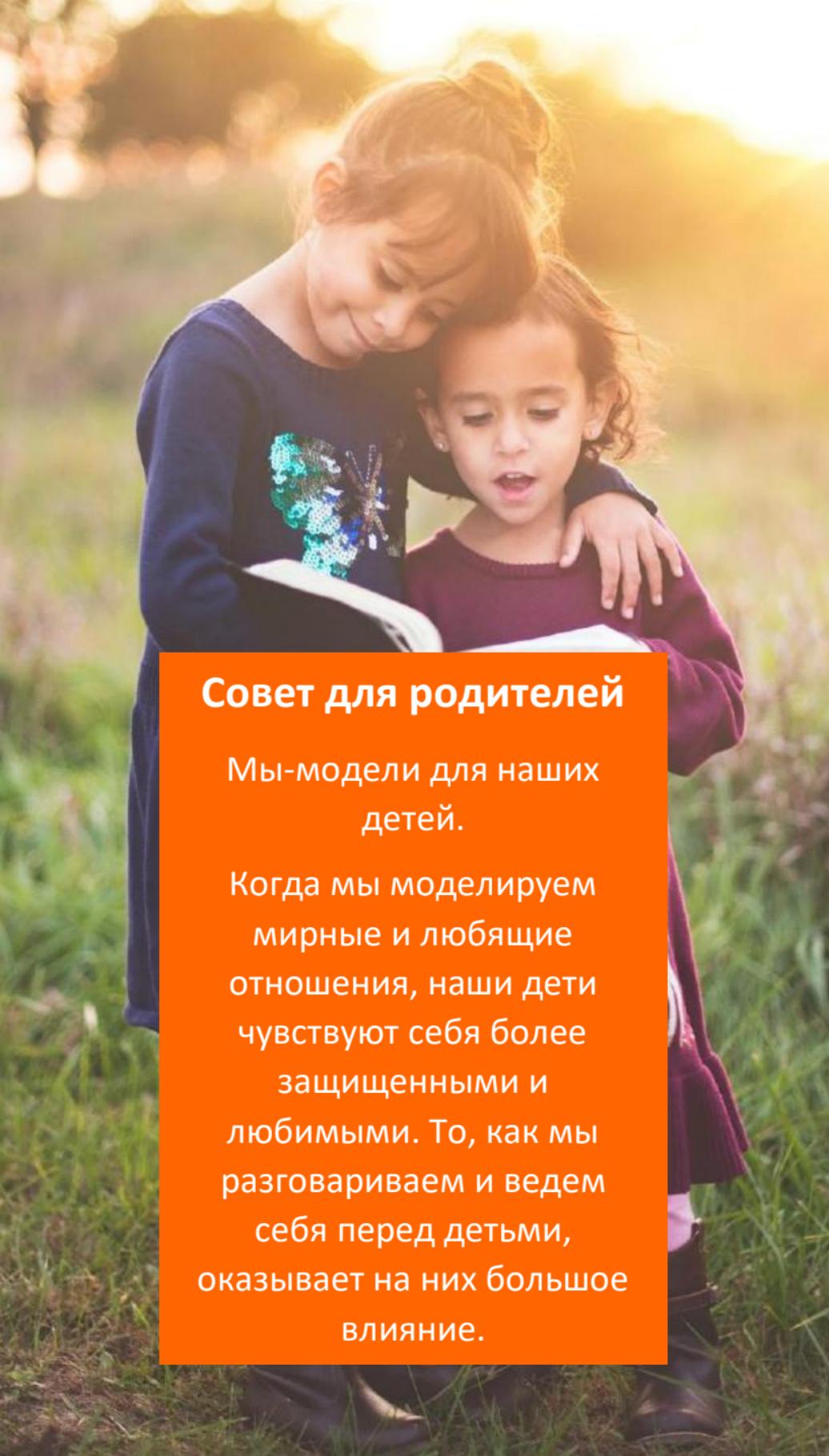


<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

Отражать:

Почему во второй раз это было невозможно?

На этой неделе мы учились, как пойти еще дальше и стать более похожими на Иисуса, любя наших врагов и молясь за них. Как и эта игра, это звучит просто, но без Божьей помощи это сложно, даже невозможно.

A photograph of two young girls in a grassy field at sunset. The girl on the left, with her hair in a bun, is wearing a dark blue long-sleeved shirt with a sequined butterfly on the chest. She has her arm around the girl on the right. The girl on the right is wearing a maroon sweater and is looking down at an open book they are holding together. The background is a soft-focus field with a bright, golden sun setting behind a hill, creating a warm, bokeh effect.

Совет для родителей

Мы-модели для наших детей.

Когда мы моделируем мирные и любящие отношения, наши дети чувствуют себя более защищенными и любимыми. То, как мы разговариваем и ведем себя перед детьми, оказывает на них большое влияние.

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