

Ростемо разом — Тиждень 7



сім'я.фітнес.віра.веселоці



Чи я командний гравець?

www.family.fit



ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 2

ДЕНЬ 3

Рут 2:2-7, 17-18

Залежать один від одного

Зробіть свій внесок у команду

Будьте щедрі до інших



Розминка

Ведмежа хода та хода краба

Командна розминка

Бокс із тінню



Рух

Ковзанярі

Ковзанярі

Тяжче ковзанярів



Виклик

20, 15, 10 й 5

Гонка ковзанярів на швидкість

Смуга перешкод



Дослідження

Прочитайте історію та обговоріть залежність

Розіграй історію та знайди миску

Перечитайте історію з чашею та монетами



Гра

Смуга перешкод для ходьби на руках

Заплутані

Пройди межу

Розпочинаємо

Допоможіть своїй сім'ї бути активним цього тижня за допомогою трьох веселих занять:

- Залучайте всіх – кожен може проводити сесії!
- Пристосовуйте до вашої родини
- Надихайте один одного
- Кидайте виклик собі
- Не робіть вправ, якщо це викликає біль

Поділіться family.fit із іншими:

- Розмістіть фото чи відео у соціальних мережах із тегом **#familyfit** або **@familyfitnessfaithfun**
- Робіть family.fit з іншою сім'єю

Додаткова інформація наприкінці буклету.



ВАЖЛИВА УГОДА ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО РЕСУРСУ

Використовуючи цей ресурс, ви погоджуєтесь з нашими Умовами <https://family.fit/terms-and-conditions>, що докладно викладені на нашому сайті. Вони регламентують використання цього ресурсу вами та всіма тими, хто тренується разом з вами. Будь ласка, переконайтеся, що ви та всі ті, хто тренується з вами, повністю згодні з цими умовами та положеннями. Якщо ви не погоджуєтесь з цими правилами та умовами або якоюсь їх частиною, ви не повинні використовувати цей ресурс.



Ведмежа хода й хода краба

Ведмідь проходить крізь кімнату, а краб повертається. Зроби п'ять кругів.

Ведмежа хода – ходити обличчям вниз з ногами та руками на підлозі.

Крабова хода – ходити обличчям догори ногами та руками на підлозі.



<https://youtu.be/wkHeRxlytnE>

Відпочиньте та коротко поговоріть.

Назвіть когось або щось, що залежить від вас (людини, домашня тварина чи навіть рослина). В чому вони залежать від тебе?

Ідіть глибше: Назвіть когось, від кого ви залежите, і для чого ви залежите від них.



Ковзанярі



Почніть повільно, потім збільште швидкість і зробіть рухи плавними.

Практикуйте ковзанярів, щоб розвивати силу ніг та корпусу. Зробіть шість. Відпочиньте, а потім зроби 12. Відпочиньте знову й зробіть 18.

Ускладнений варіант: збільшіть кількість повторень до 30.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

20, 15, 10 й 5

Почніть із “дай п’ять”, а потім зробіть:



- 20 стрибаючих джеків
- 15 ковзанярів
- 10 віджимань
- 5 присідань

Закінчіть словами “дай п’ять”.

Зробіть три кола без відпочинку між ними.

Ускладніть: Збільшіть кількість раундів.



Хороші командні гравці залежать один від одного

Читайте **Рут 2:2-7, 17-18** із Біблії.

Якщо вам потрібна Біблія, перейдіть на <https://bible.com> або завантажте додаток Біблія на свій телефон.

Після 10 років, проведених у країні Моав, Ноомінь повертається до Віфлеєму зі своєю овдовою невісткою Рут. Чоловік Ноемінь Елімелек та двоє її синів померли. Рут – її єдиний компаньйон. Рут виходить на роботу, щоби поїсти.

Уривок із Біблії — Рут 2:2-7, 17-18

І сказала Моавітянка Рут Ноемінь: «Дозволь мені піти в поле і забрати рештки зерна за тим, в очах яких я знаходжу прихильність».

Ноомінь сказала їй: “Продовжуй, дочко моя”. Тому вона вийшла, вийшла в поле і почала збирати врожай за комбайнами. Як виявилось, вона працювала в полі, яке належить Воозу, який був із клану Елімелеха.

Саме тоді Вооз прибув із Віфлеєму і привітав женців: “Хай буде з вами Господь!”.

«Господь благословить тебе!» вони відповіли.

Вооз запитав наглядача своїх женців: “Кому належить ця молода жінка?”

Наглядач відповів: Це моавітянка, яка повернулася з Моава з Ноеміль. Вона сказала: “Будь ласка, дозвольте мені зібрати врожай і зібрати його серед снопів за комбайнами”. Вона вийшла в поле і залишалася тут зранку досі, крім короткого відпочинку в укритті”.

Тож Рут до вечора підбирала в поле колоски. Потім вона обмолотила зібраний ячмінь, і вийшло біля ефи. Вона віднесла його назад до міста, і її свекруха

побачила, скільки вона зібрала. Рут також принесла і дала їй те, що в неї залишилося після того, як вона наситилася.

Обговоріть:

Спробуйте прочитати історію так, щоб кожен роль читала інша людина.

Знайдіть у своєму будинку чотири предмети, які можна скласти один на одного. Позначте кожного ім'ям когось із історії. Додайте кожен контейнер у вежу, відповідаючи на ці запитання:

1. Від кого вони залежать?
2. Навіщо вони залежать від них?

Зіграй пісню *Lean On Me*, якщо знаєш.

Спирайтеся один на одного, коли ви разом просите Бога допомогти кожному з вас бути надійними командними гравцями.



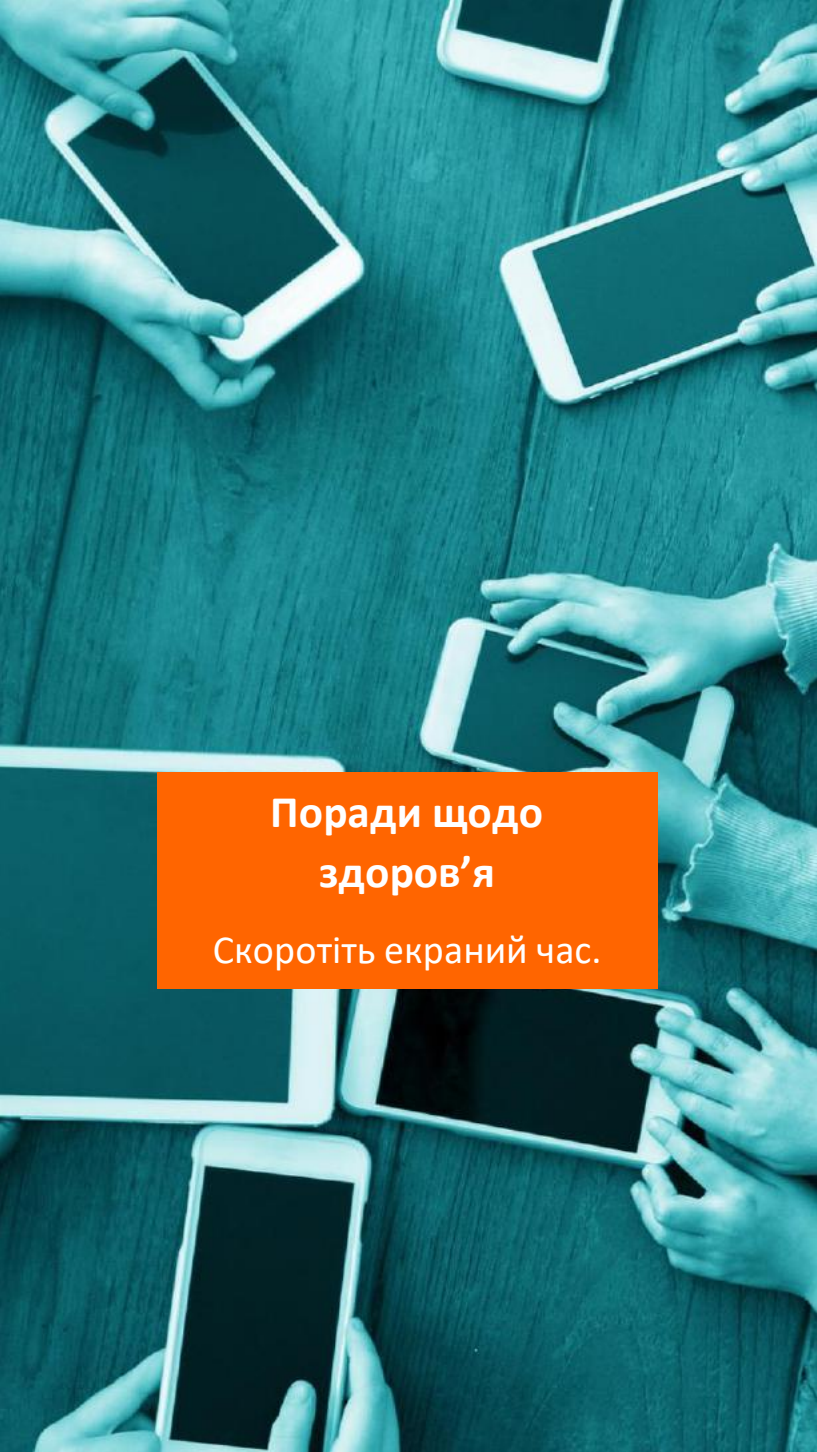
Смуга перешкод для ходьби на руках

Зберіть смугу перешкод, що містить кілька поворотів. Працюйте парами, щоб рухатися трасою в гонці «ходьба на руках».

Час кожної команди. Поміняйтеся місцями та зробіть це знову.



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>



**Поради щодо
здоров'я**

Скоротіть екранний час.



Командна розминка

Складіть фігуру (квадрат або шестикутник) або особливе слово, використовуючи тіла всіх членів сім'ї.

Потім зробіть ці розминки:

- 20 альпіністів
- 20 біг, високо піднімаючи коліна
- 20 стрибків, п'яти разом
- 20 стрибаючих джеків

Зробіть три раунди. Потім зробіть форму чи слово ще раз.



<https://youtu.be/eJaHVOL8zFY>

Відпочиньте й поговоріть разом.

Назвіть деяких ваших улюблених спортивних гравців.

***Ідіть глибше:** Який внесок вони роблять у команду?*



Ковзанярі



Тренуйтеся в ковзанярах. Зроби 10 з них.
Відпочинь, а потім зроби 20. Відпочиньте,
а згодом зробіть 30.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

Ускладнений варіан: збільшіть кількість повторень до 40, 50 або 60.



Гонка ковзанярів на швидкість

Порахуйте, скільки ковзанярів ви можете зробити за дві хвилини.

Відпочиньте дві хвилини.

Потім встаньте на волосінь (мотузку) і стрибайте цими способами:

- 20 вперед/назад
- 20 з боку в бік

Пройдіть два раунди.

Ускладніть: зробіть більше раундів.



Хороші командні гравці роблять свій внесок у сім'ю

Читайте Рут 2:2-7 та 17-18

Розіграйте історію, вибираючи реквізит кожного персонажа. .Поговоріть про те, який внесок кожна людина робить в історію. Напишіть кожну пропозицію на аркуші паперу та покладіть їх у миску з кухні. Які інгредієнти складають хороший рецепт для команди? Напишіть їх і додайте в миску.

Назвіть і подякуйте Богові за те, що кожен член вашої сім'ї робить свій внесок у вашу сімейну команду.



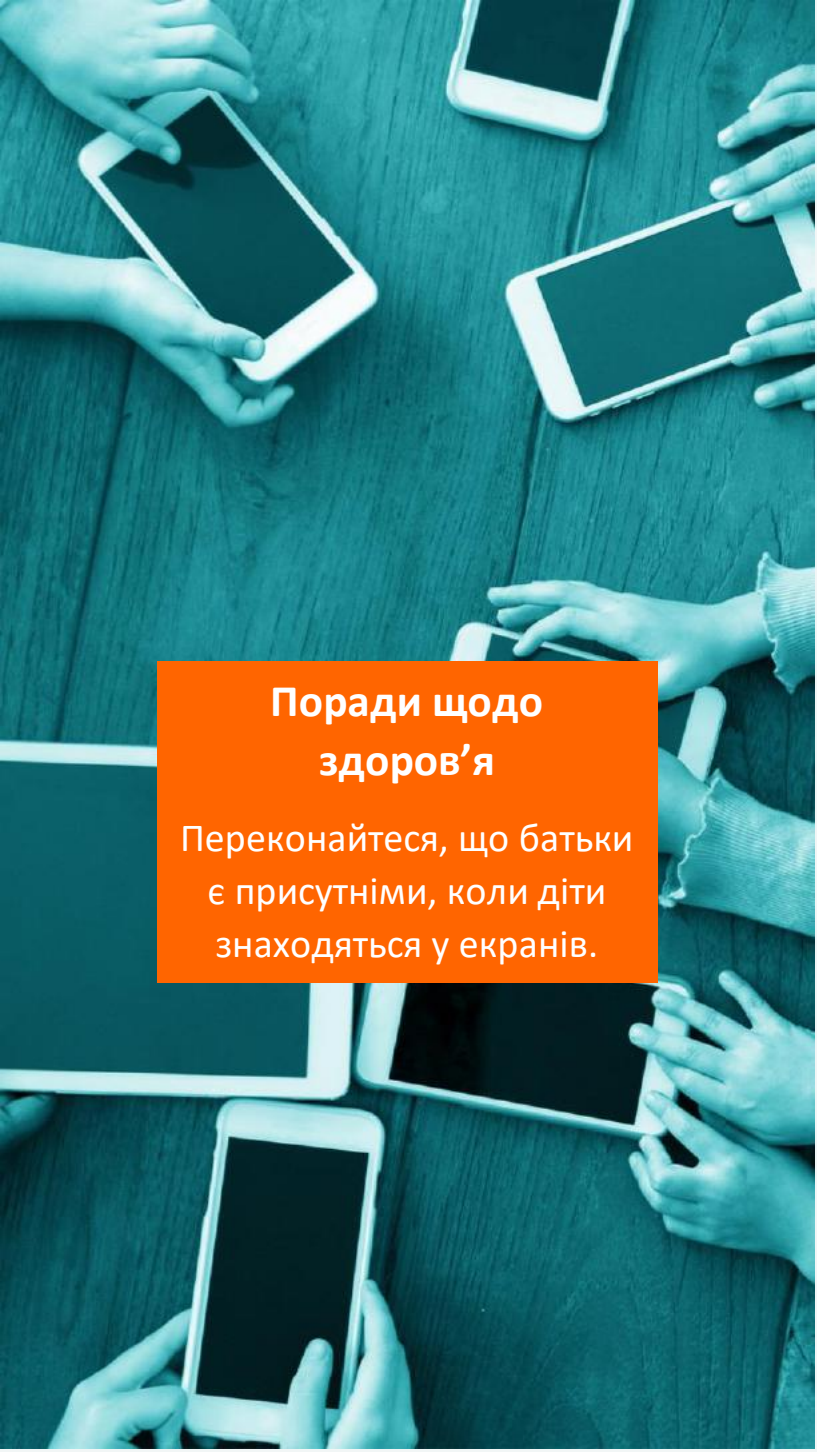
Заплутані

Встаньте по колу пліч-о-пліч. Протягніть праву руку та візьміться за праву руку іншої людини. Зробіть те саме з лівою рукою.

Працуйте разом, щоб розплутатися, тримаючись за руки.



<https://youtu.be/qx4oek lius>



Поради щодо здоров'я

Переконайтеся, що батьки є присутніми, коли діти знаходяться у екранів.



Бокс із тінню

Виконайте 30 секунд “Rocky pump” (удари п’ятою, піднімаючи руки над головою).

Виконайте 30 секунд «бокса з тінню» (ноги на ширині плечей у стійкому положенні, потім наносьте удари, що чергуються).

Для безпеки розосередьтеся!

Зробіть три раунди.



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

Чи були ви цього тижня, чи бачили, як хтось виявив щедрість?

***Ідіть глибше:** як ви могли б бути щедрішими сьогодні?*



Тяжче ковзанярів



Практикуйте обтяжений варіант ковзанярів. Виконуйте їх із предметом, наприклад, мотузкою або книгою на підлозі, через яку вам потрібно переступити.

Зробіть їх плавними та збільште швидкість Зробіть 20. Відпочиньте, а згодом знову зробіть 20. Повторіть.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

Ускладнений варіант: робіть більше раундів або робіть їх швидше.



Смуга перешкод

Встановіть смугу перешкод.

Використовуйте простір усередині або зовні. Наприклад, бігати до дерева / стільця, перестрибувати через доріжку / килимок і таке інше. Будьте креативними! По черзі долайте смугу перешкод якнайшвидше. Час кожної людини.



<https://youtu.be/PvTfqkGbq8M>

Ускладнений варіант: збільшуйте швидкість через смугу перешкод або несіть зайву вагу.



Будьте щедрими до інших

Читайте Рут 2:2-7 та 17-18

Знайди миску та кілька монет. Перечитай історію. Зверніть увагу на те, як кожен персонаж виявив щедрість (або запитаєте: «Яка ціна для кожної людини?»). Коли ви окликнете їх, киньте монету в миску. Щедрість чогось варта. (Чи можете ви віддати свої монети сьогодні?)

Запропонуйте кожному члену сім'ї розповісти, як вони можуть стати активним командним гравцем цього тижня.

Моліться один за одного.

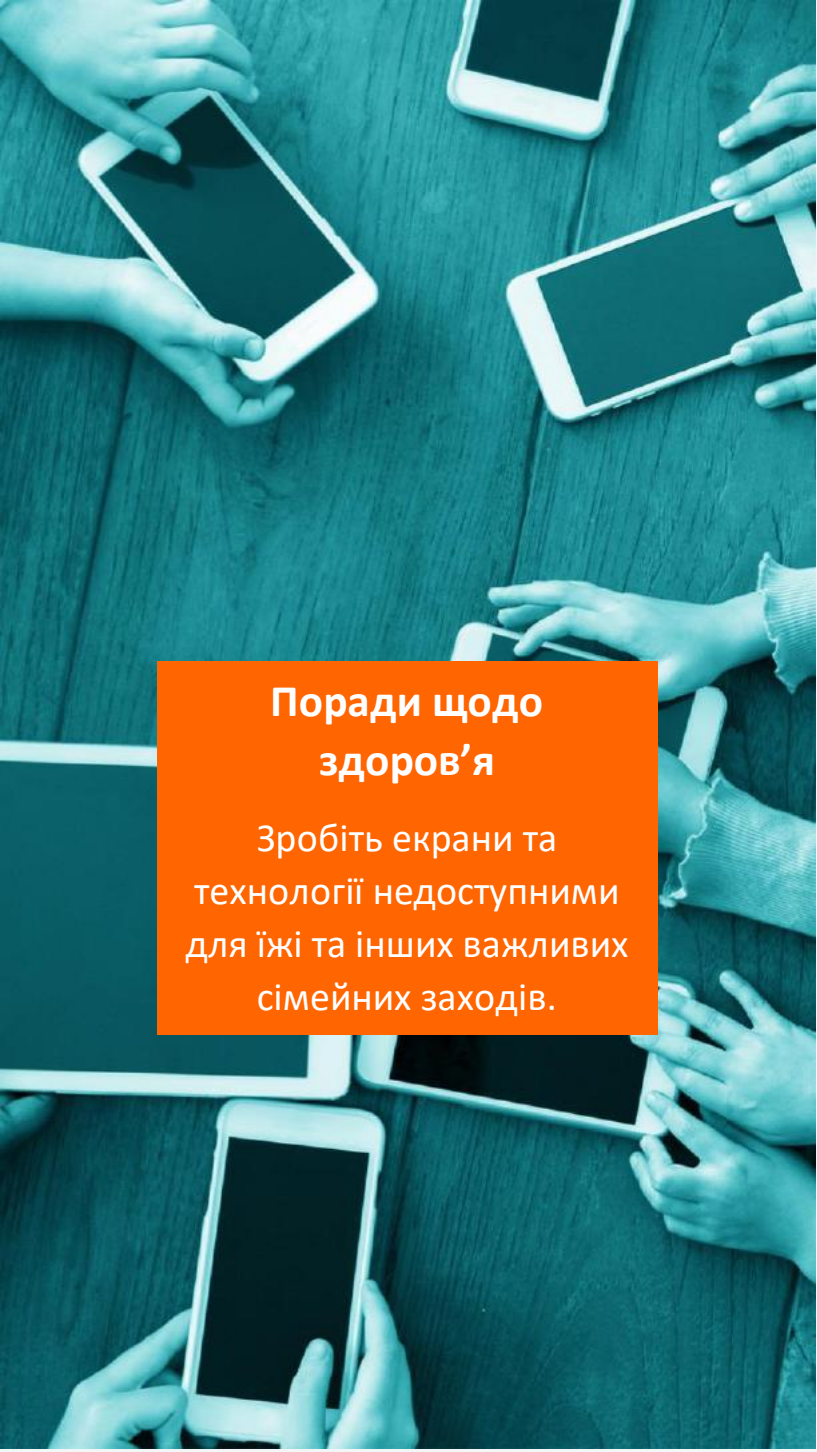


Пройди межу виклика

Намалюйте на підлозі лінії (прямі, зигзагоподібні або звивисті).

Використовуйте одяг, скотч, крейду або стрічку. Кожна людина повинна рухатися по лінії по-різному, у той час як інші йдуть за ним (стрибаючи, назад і так далі)

Увімкніть музику та по черзі ставте різні завдання.



Поради щодо здоров'я

Зробіть екрани та
технології недоступними
для їжі та інших важливих
сімейних заходів.

Термінологія

Розминка — це проста дія, яка змушує ваші м'язи розігратися, дихати глибше та розігнати кров. Грайте весело, під динамічну музику для ваших вправ. Зробіть низку рухів протягом 3-5 хвилин.

Розтяжка з меншою ймовірністю може викликати травму, якщо її виконувати ПІСЛЯ розминки. Обережно потягніться та утримуйте положення протягом 5 секунд.

Рухи можна побачити на відео, щоб ви могли вивчити нову вправу та добре її практикувати. Починайте повільно з акцентом на техніку, потім ви зможете рухатися швидше та сильніше.

Відпочинок та відновлення після енергійних вправ. Розмови зараз просто чудові. Попийте води.

Дотик — це спосіб передати вправу наступній людині. Ви можете вибрати різні способи “дотику”, наприклад, дати п'ять або свист. Ти це зробиш!

Раунд — повний сет рухів, які повторюватимуться.

Повторення — скільки разів рух повторюватиметься в раунді.

БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ

Інтернет та відео

Знайи всі сесії [на сайті family.fit](https://family.fit)

Знайдіть нас у соцмережах тут:



Знайти всі відео family.fit на каналі [family.fit](https://www.youtube.com/channel/UC...)
[YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...)[®]



family.fit П'ять кроків



Рекламне відео

Залишайтеся на зв'язку

Ми сподіваємося, що вам сподобався цей буклет family.fit. Він був зібраний добровольцями з усього світу.

Ви знайдете всі сесії family.fit на сайті

<https://family.fit>.

Сайт містить останню інформацію, способи зворотного зв'язку і є найкращим місцем, щоб залишатися на зв'язку з **family.fit!**

Якщо вам це сподобалося, будь ласка, поділіться з іншими, хто може побажати взяти участь.

Цей ресурс надається вільно і призначений для спільного використання з іншими без плати.

Якщо ви хочете отримувати family.fit щотижня електронною поштою, ви можете підписатися тут

<https://family.fit/subscribe/>

Якщо ви перекладаєте це іншою мовою, будь ласка, напишіть нам за адресою info@family.fit

Дякуємо.

Команда family.fit



www.family.fit