

Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

Давай создадим намерение
на это занятие.

Какие цели ставишь себе на
эту тренировку?



Нейропластичность

Массируем точку на затылке.

Двигаем кожу головы 2мя руками

Дыхание:

Вдох – длинный объёмный, направляя воздух в живот и выгибая спину.

Выдох – короткими маленькими струйками (дуто пытаетесь удержать перо налесту).

(повторяем 10 раз)

Нейропластичность

Ухо+нос

Лезгинка

Палец вверх+ОК

(через хлопок)

Нейропластичность

- Назови в ряду все нечетные числа в порядке возрастания

18 234 87 95 46 2 871 114 55 29 11

- Назови в ряду все четные числа в порядке возрастания

78 45 332 90 123 84 99 657 73 12 3

- Назови в ряду поочередно одно четное, одно нечетное в порядке возрастания

67 451 23 129 61 95 34 37 48 57 88

Переворот слов (аудиально)

Полотенце		операция	яицарепо
ецнетолоп		Перекус	сукереп
Завтрак	картваз	Колонка	акнолок
Планшет	тешналп	Свитер	ретивс
Футболка	аклобтуф	Мантра	артнам
Настроение		Заморозки	икзоромаз
еинеортсан		Джинсы	ыснижд
Блокнот	тонколб	Блокнот	тонколб
Месяц	цясем		
Платок	коталп		

Память (запомни через историю)

Мороз	Принцесса	Мебель
Стена	Сериал	Шрифт
Мусор	Плотина	Искусство
Баня	Здоровье	Свекла
Сосед	Бутылка	Месяц
Стройка	Лампа	Укол
Ананас	Учебник	Контент
Небо	Витамин	Маяк

Память



Геннадий Викторович
Фролов



Александра Михайловна
Колосова



Марат Факиевич Буравин

Память (60 сек)



Внимание

з	р	м	и	ф
а	е	ж	й	б
с	к	т	ц	п
ч	у	л	н	х
в	ш	о	д	г

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

Нейропластичность/ Мышление

- Отгадай загадки!

РЕФЛЕКСИЯ

Поделись впечатлениями о тренировке? Что понравилось? Что было легко, а что сложнее? Где возникало сопротивление? Как думаешь почему?

Достигнуты ли цели, поставленные в начале тренировки?
(Мы обсуждали это вначале).

До встречи
на следующей тренировке!