

# Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

Давай создадим намерения  
на это занятие.

Какие цели ставишь себе на  
эту тренировку?



# Давай разомнём МОЗГ!

- Ухо+нос
- Ухо+нос (через хлопок)
  
- Фига+клёво
- Фига+клёво (черех хлопок)
  
- Игра «Попробуй повтори»

# Нейропластичность

- Упражнение «Предмет на столе»

Как можно использовать (10 вариантов)

Как соединить 2 предмета (3 идеи)

Закрывать глаза и описать ощущения

Что можно создать с помощью ... (5 идей)

# Нейропластичность

Тема «Путешествие»

ЁТОМАСЛ

ТАЛПААК

ДНАОМЕЧ

ИНАКЫЛУК

КАЗЮКР

ЬРАЛЕГ

НАТЯМПКИ

РУТШАМР

СОТМЕР

РУКЭКИСЯС

РАТКА

АЛУКОГРП

РОТСАПП

ЫРОГ

ЗАВИ

КЕСОП

# Память (60 сек)



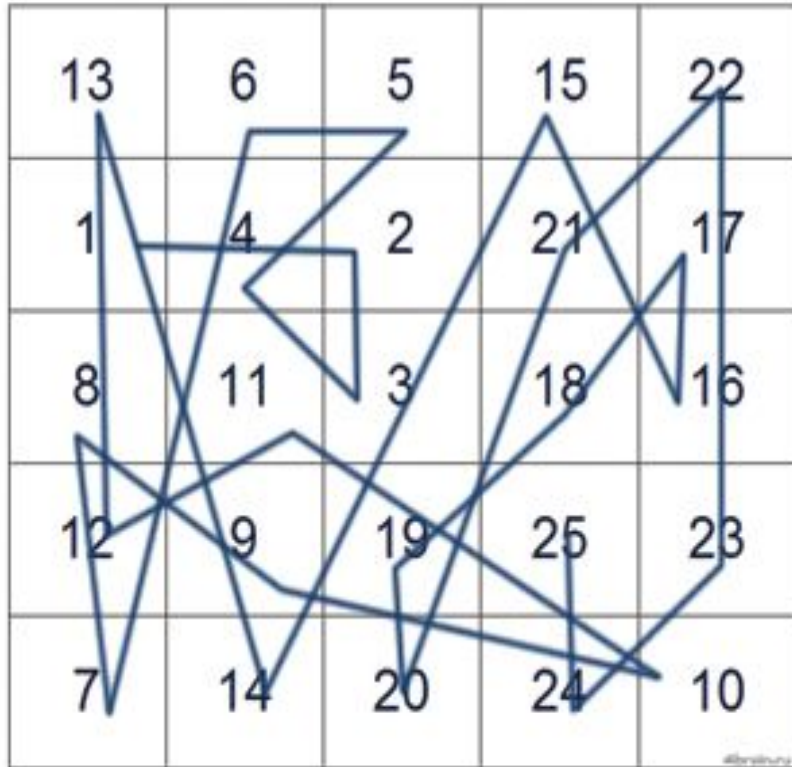
# Внимание

Концентрация

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

# Внимание

Концентрация



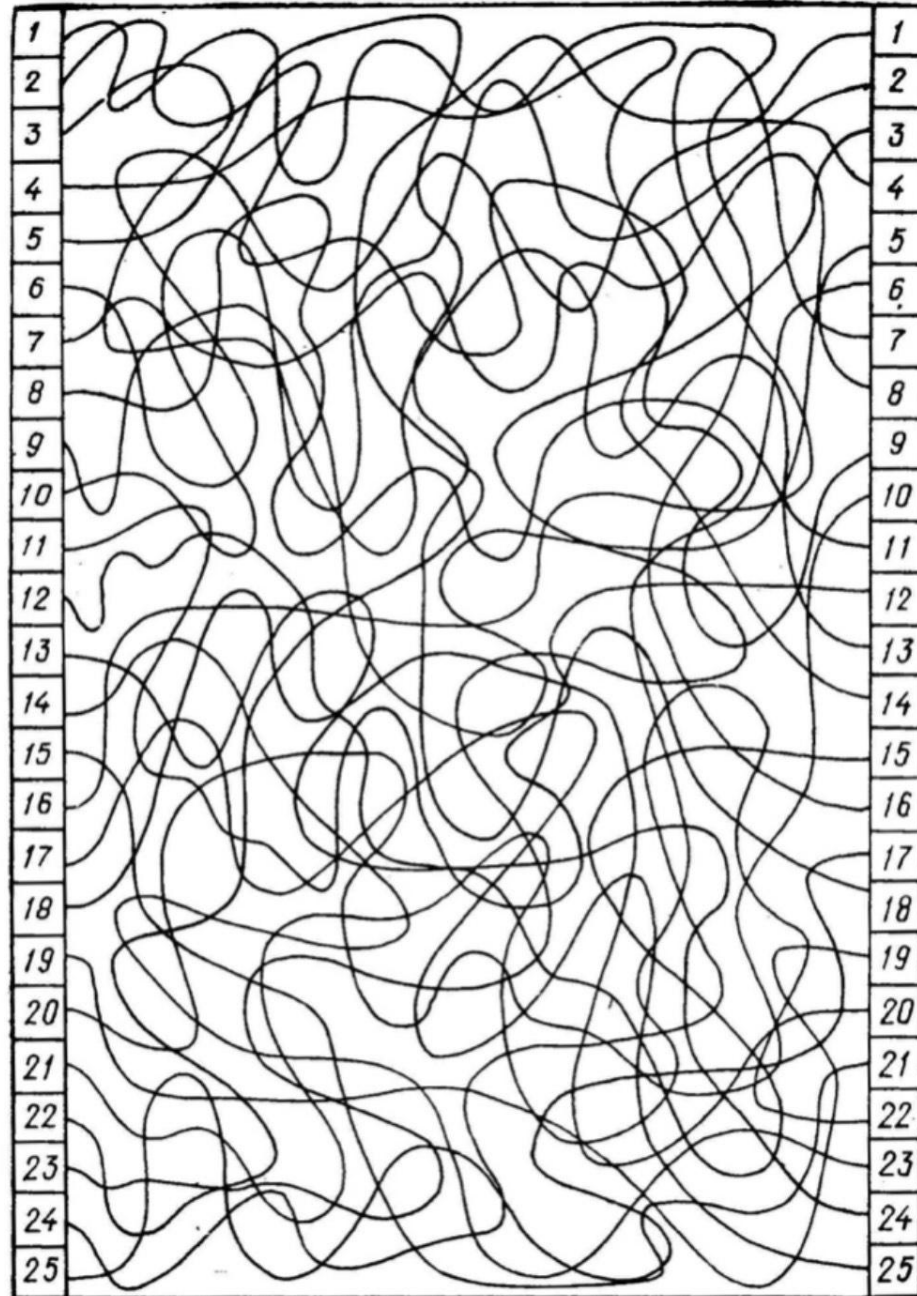
# Внимание

Концентрация

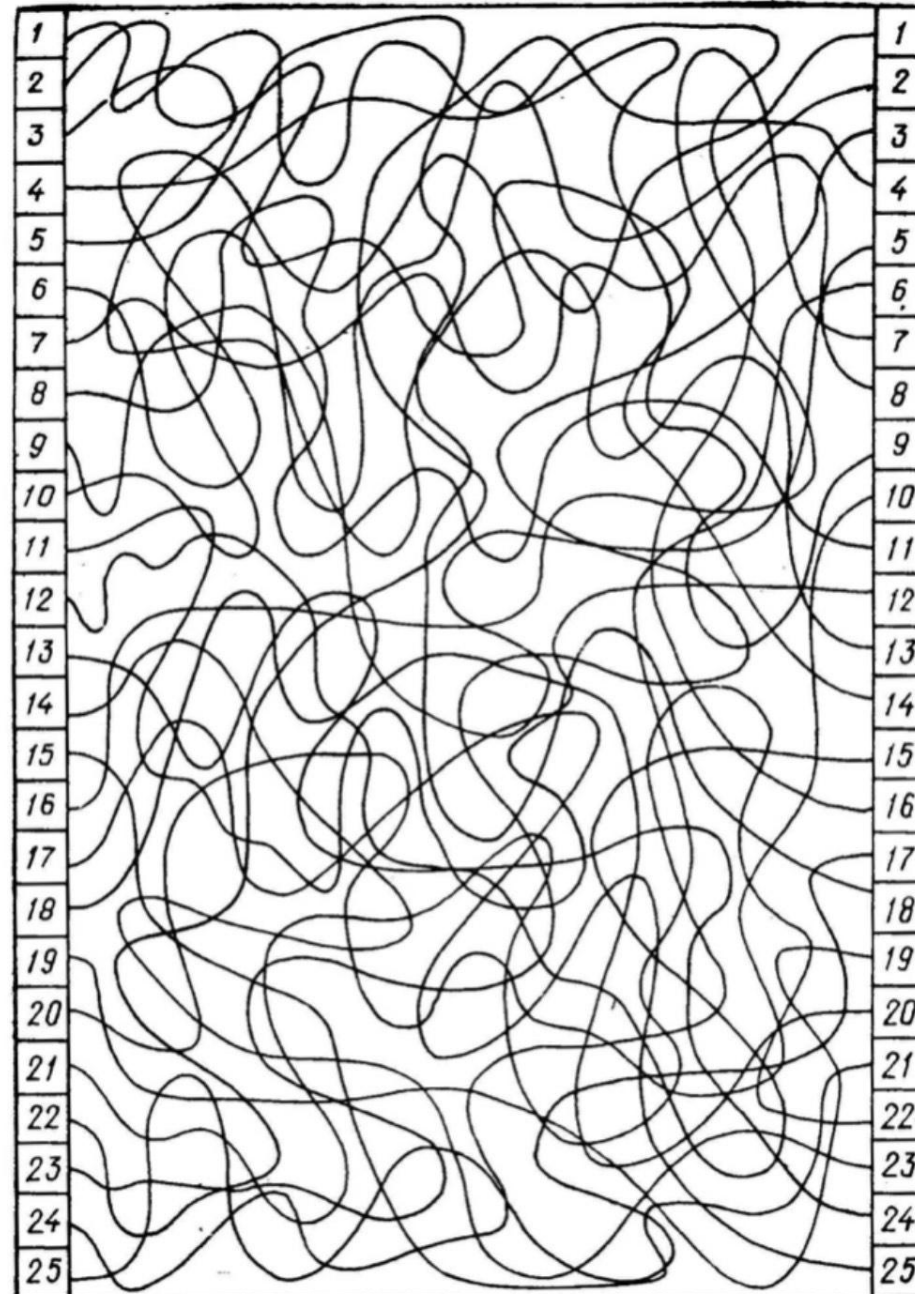
<b>5</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>14</b>
<b>3</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>17</b>
<b>16</b>	<b>15</b>	●	<b>4</b>	<b>13</b>
<b>2</b>	<b>23</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>19</b>



# Внимание



# Внимание



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



# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

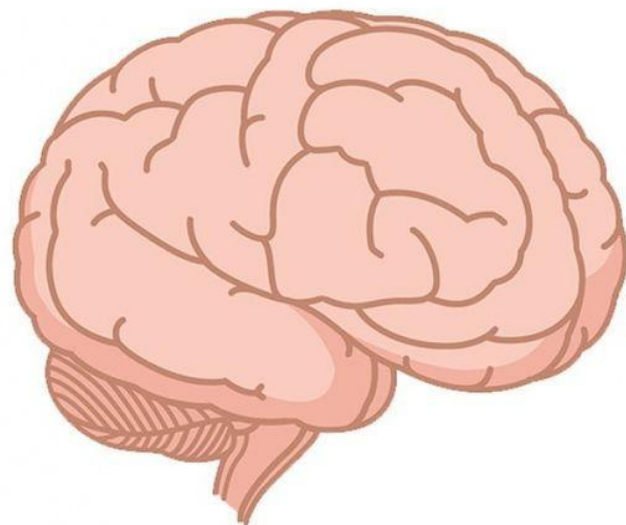
# РЕФЛЕКСИЯ

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!

**До тренировки**



**После тренировки**

