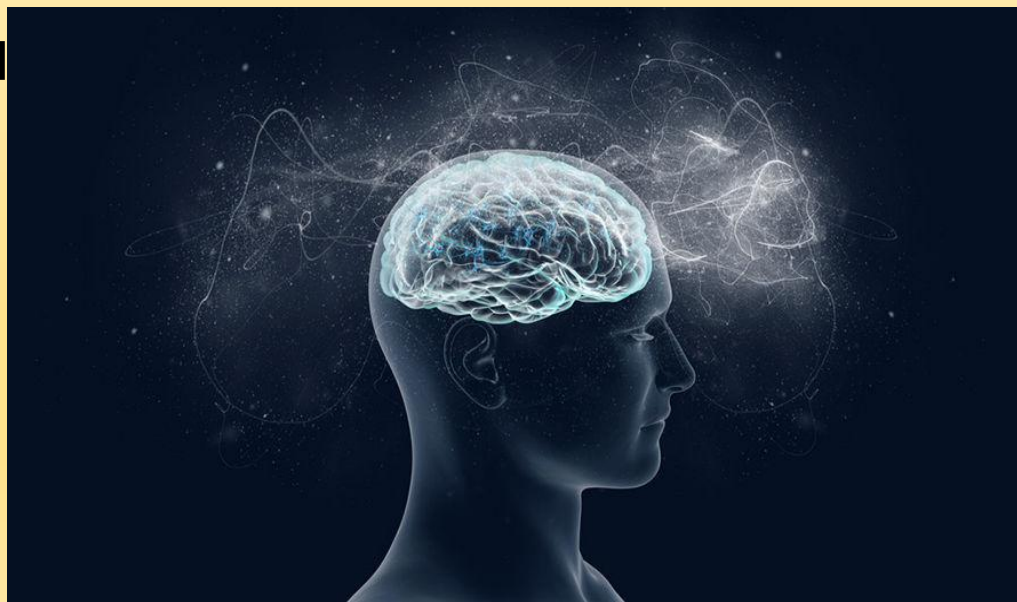


# Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

Давай создадим намерение  
на это занятие.

Какие цели ставишь себе на  
эту тренировку?



# Давай разомнём МОЗГ!

- Палец вверх + ОК
- Палец вверх + ОК через хлопок
  
- Ухо+Нос
- Ухо+Нос через хлопок и добавляем стих

# Нейропластичность

A – правая рука

a – правая нога

D – левая рука

d – левая нога

M – хлопок

# Нейропластичность

A a D d M A a D d M

ADdaAdDaMMAdDdAMDaAMAddAaaa

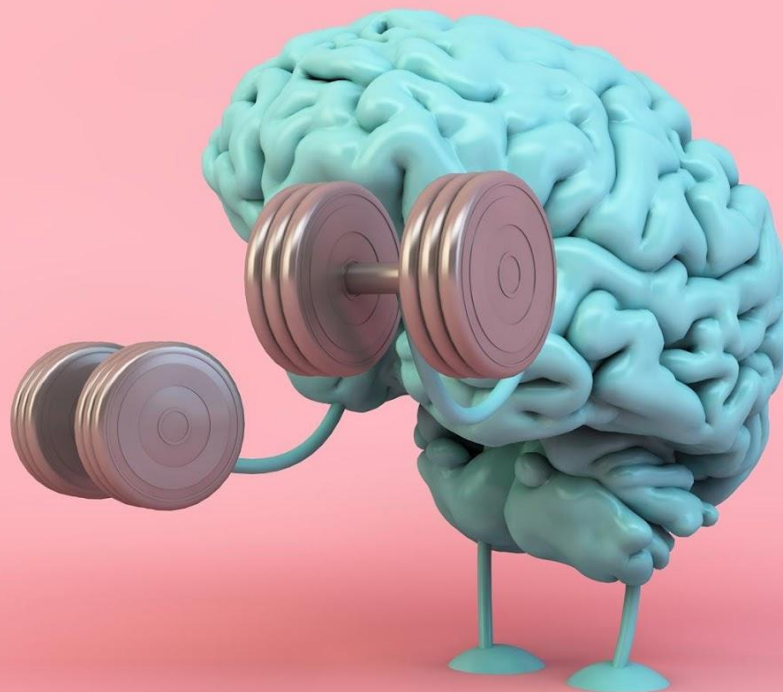
DADAdadaMMM

# ВНИМАНИЕ

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

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

# ПЕРЕРЫВ 3 минуты



# Память



Дамир Султанов



Милана  
Джонс



Кирилл  
Лопатин



Влада  
Падалко



Энвир  
Садиков



София  
Зорина



Эмиль  
Кашапов



Ибрагим  
Хасанов



Кира  
Дудина



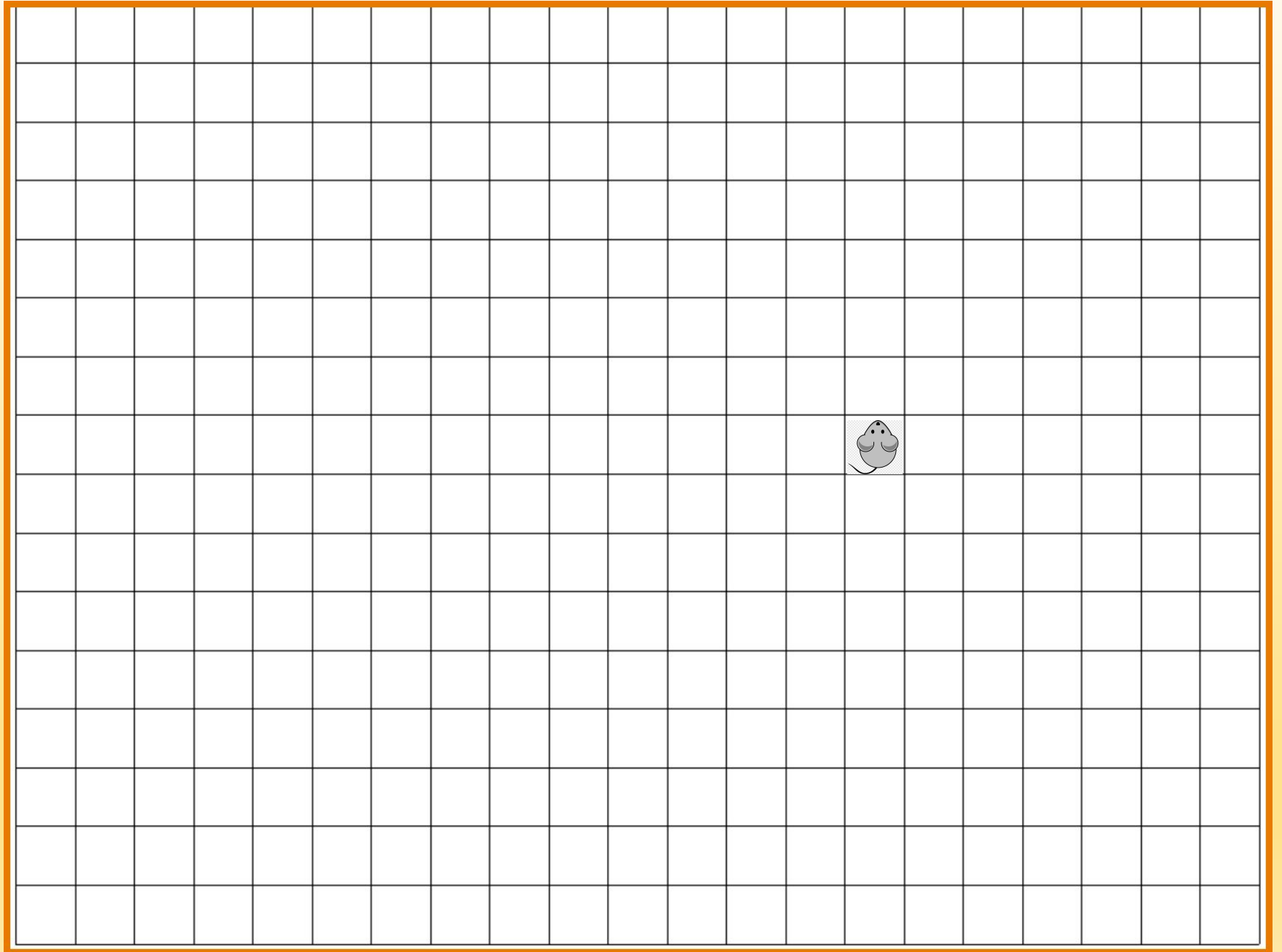
Том  
Джонс

# Память

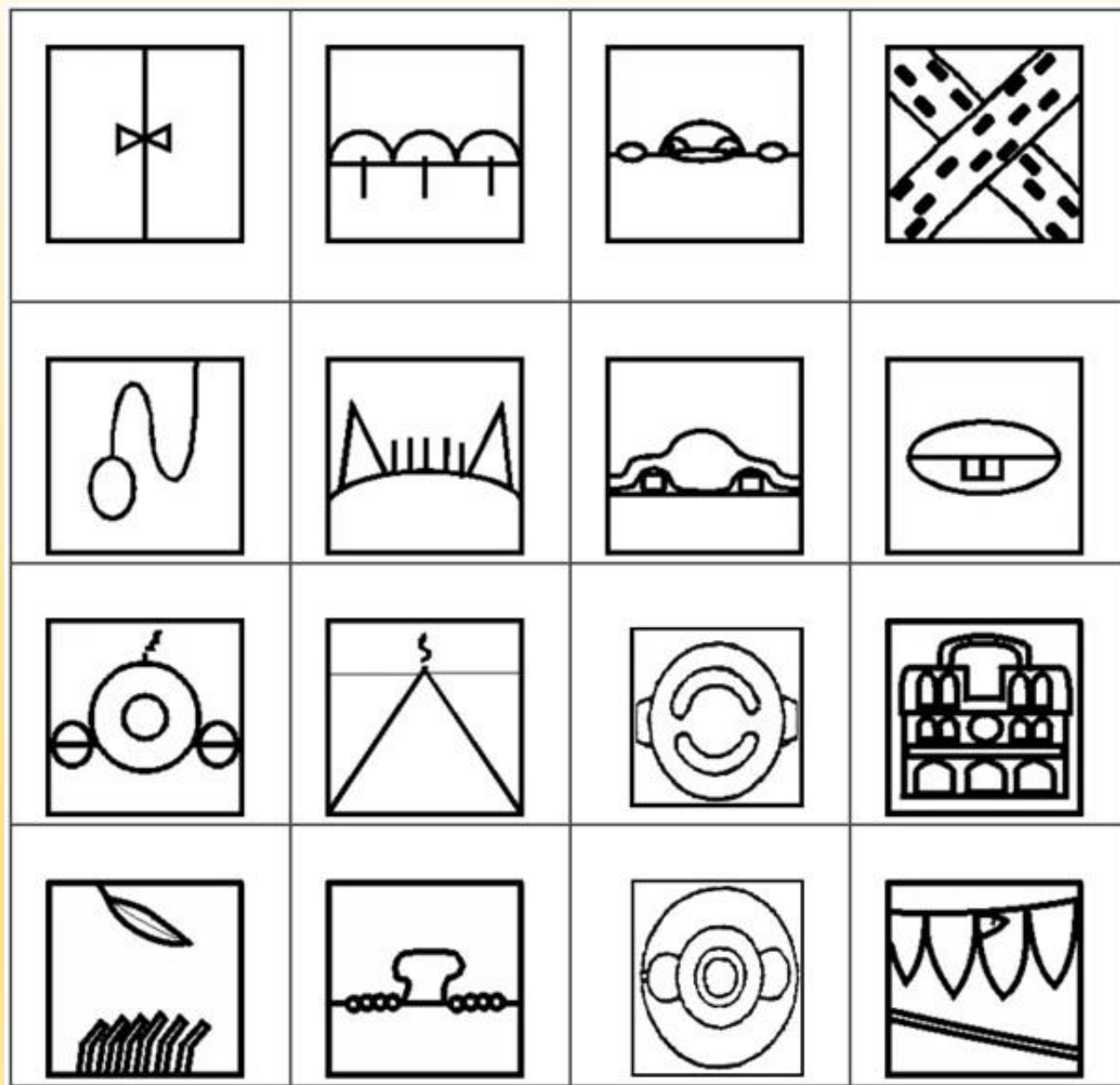




# Внимание



# Гибкость и креатив



# Внимание

- Читаю текст. Необходимо сосчитать количество букв О и постараться уловить смысл.

# 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!