Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

Давай создадим намерени 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

А – правая рука

а – правая нога

D – левая рука

d – левая нога

М – хлопок

Нейропластичность A a D d M A a D d M

ADdaAdDaMMAddAdaaa DADAdadaMMM

ВНИМАНИЕ

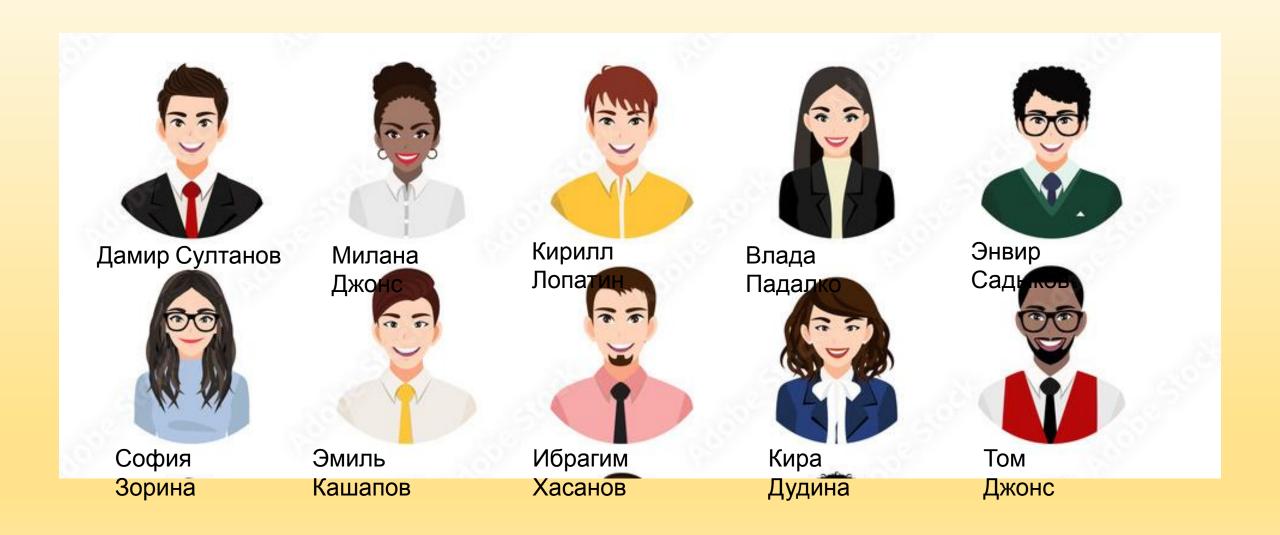
11	4	13	5	20
17	8	12	2	22
1	14	21	16	9
18	3	7	19	24
10	23	15	6	25

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

ПЕРЕРЫВ 3 минуты



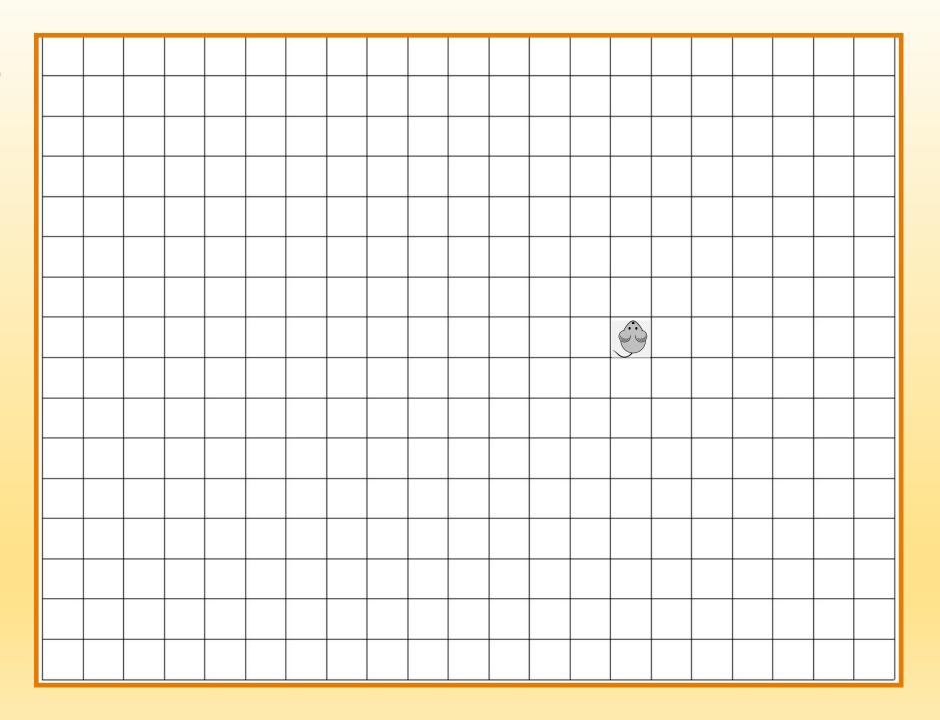
Память



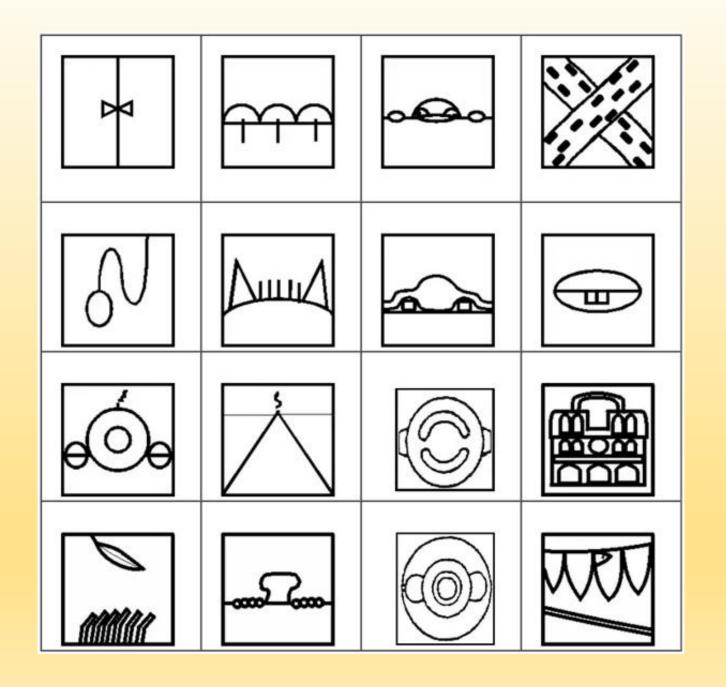
Память



Внимание



Гибкость и креатив



Внимание

• Читаю текст. Необходимо сосчитать количетсво 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!