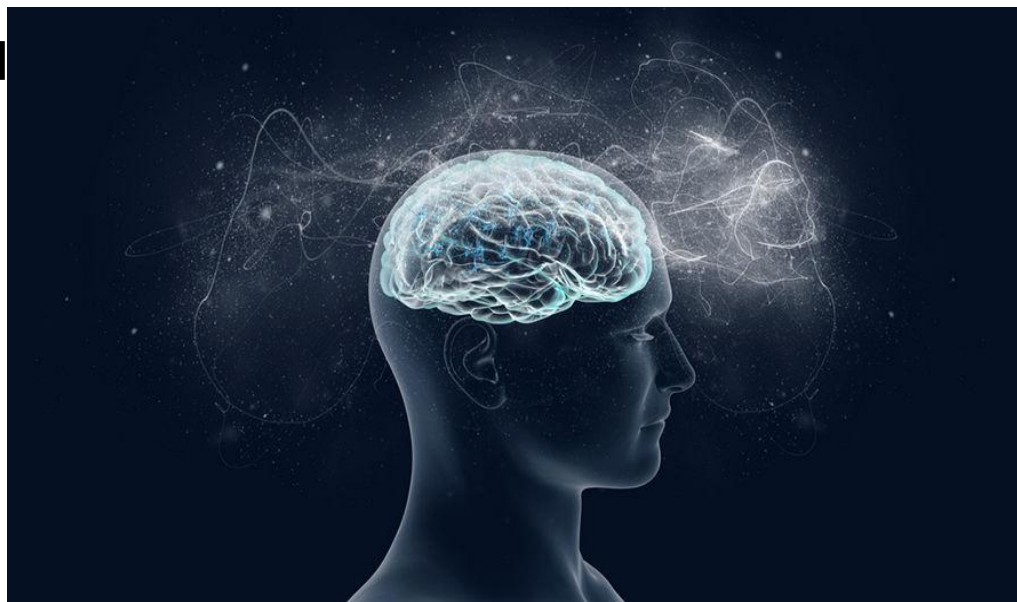


# Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

Давай создадим намерение  
на это занятие.

Какие цели ставишь себе на  
эту тренировку?

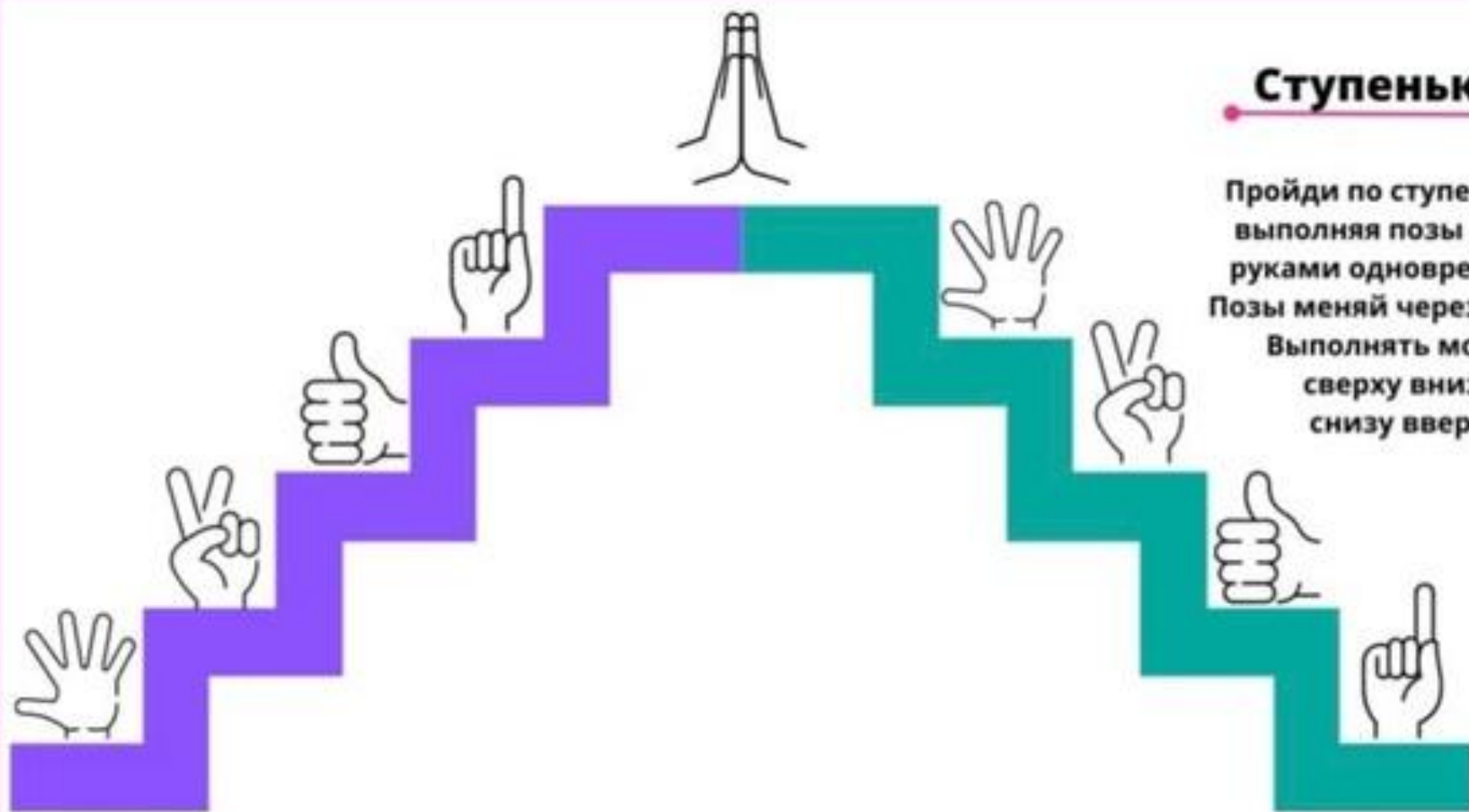


**Вспомним стихотворение?**

# Ф. И. Тютчев

Как хорошо ты, о море ночное, -  
Здесь лучезарно, там сизо-темно ...  
В лунном сиянии, словно живое,  
Ходит, и дышит, и блещет оно ...

На бесконечном, на вольном просторе  
Блеск и движение, грохот и гром ...  
Тусклым сияньем облитое море,  
Как хорошо ты в безлюдье ночном!



## Ступеньки

Пройди по ступенькам, выполняя позы двумя руками одновременно. Позы меняй через хлопок. Выполнять можно сверху вниз и снизу вверх

AdaAadaAdDaAdadaaDAdDMAAddDdAMDaA  
AaaaDAAadaAM

Успей за 5 секунд назвать 3 прилагательных к слову:

лопата

картина

поездка

тренировка

коробка

одежда

# Что общего? В чем отличие? (по 3 шт.)

- Апельсин и Палатка
- Вселенная и Ванна
- Колонка и Шторы
- Платье и Дорога
- Мороженое и Розетка

Какое \*\*е\*\*а\*\*ое утро. Солнце светит \*\*\*о,  
\*е\*\*о согревая нас своими \*е\*\*ы\*и, \*\*\*е\*\*ы\*и  
лучиками. \*\*у\*\*\*ые деревья \*и\*о покачиваются.  
\*а\*е\*ь\*ий, \*\*о\*ь\*\*ий ветерок свистит очень  
\*и\*о. Еще только \*а\*\*ее утро. Многие даже не  
проснулись от \*у\*е\*\*ы\*, \*а\*я\*и\* сновидений.  
Кто-то спешит на \*о\*\*ую и \*я\*е\*ую работу. Кто-  
то идет на \*а\*и\*а\*е\*ь\*ые уроки. У каждого свое  
\*а\*\*ее, \*\*е\*\*а\*\*ое, \*о\*\*ое, \*а\*\*ое утро!



Какое прекрасное утро. Солнце светит ярко, нежно согреваю нас своими теплыми, светлыми лучиками. Грустные деревья тихо покачиваются. Маленький, скользкий ветерок свистит очень тихо. Еще только раннее утро. Многие даже не проснулись от чудесных, манящих сновидений. Кто-то спешит на долгую и тяжелую работу. Кто-то идет на интересные уроки. У каждого свое раннее, прекрасное, сонное, разное утро!

# 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

**ОПРЕДЕЛИТЕ, КАКОМУ ЧИСЛУ  
СООТВЕТСТВУЕТ КАЖДЫЙ СИМВОЛ.  
ЧИСЛА ЦЕЛЫЕ И НЕ МОГУТ БЫТЬ  
МЕНЬШЕ ЕДИНИЦЫ.**

$$\frac{\square}{3} + \star = 15$$

$$\star - \triangle = \frac{\square}{4}$$

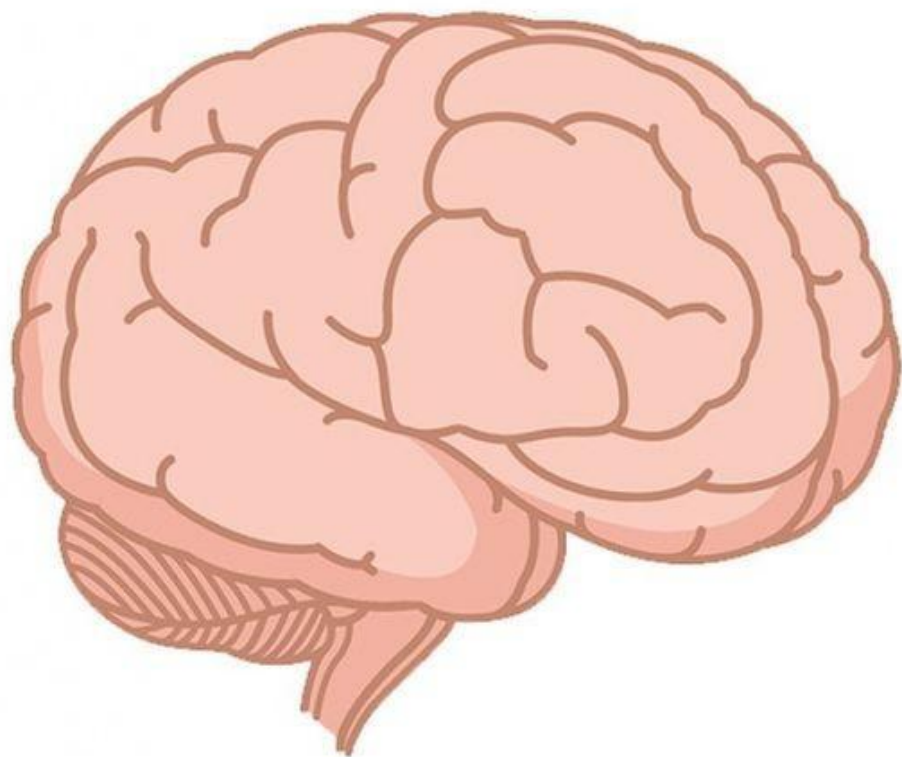
$$\frac{\triangle}{4} + \star = \heartsuit$$







**До тренировки**



**После тренировки**

