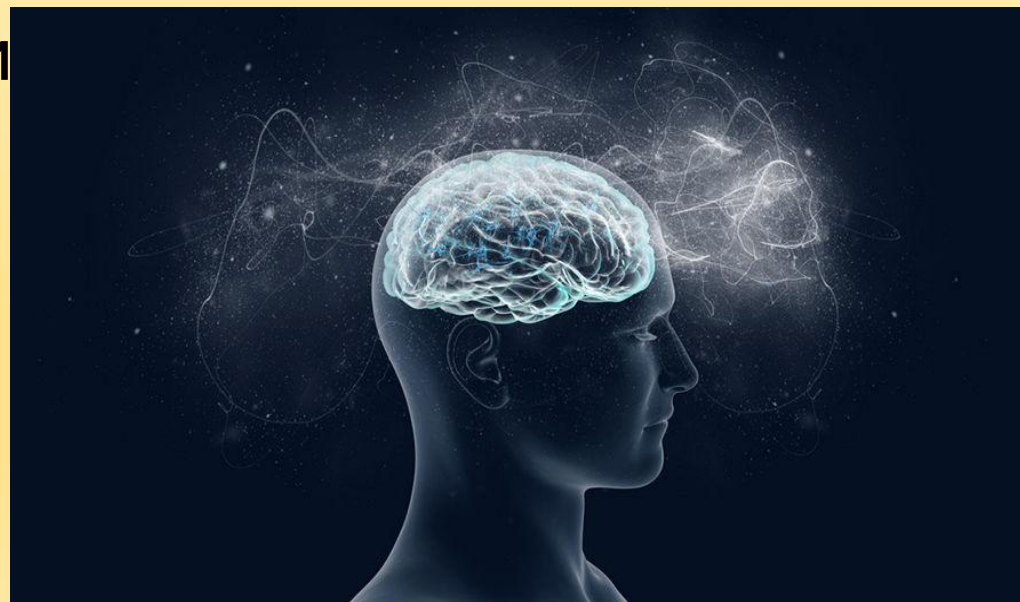


Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

Давай создадим намерение
на это занятие.

Какие цели ставишь себе на
эту тренировку?



Давай разомнём МОЗГ!

- Ухо+нос
- Ухо+нос через хлопок

- Лезгинка
- Лезгинка через 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

Мнемотехники

Система SHEDD

Запоминаем число по количеству букв в слове

Пример:

54176

«Летом жара и хорошая погода»

Память

Мнемотехники

Цифробуквенный код

0123456789 нодтчпшсвм

Придумываем историю (или слова)

Пример:

54176

«Пятачок Чихнул Обрызгав Свои Шорты»

Память

Мнемотехники

Метод римской комнаты

Мысленно расставляем цифры по хорошо знакомой комнате в определённой последовательности.

Память

Мнемотехники

ПРАКТИКА

Запомнить коды любыми известными методами (5 минут)

1734

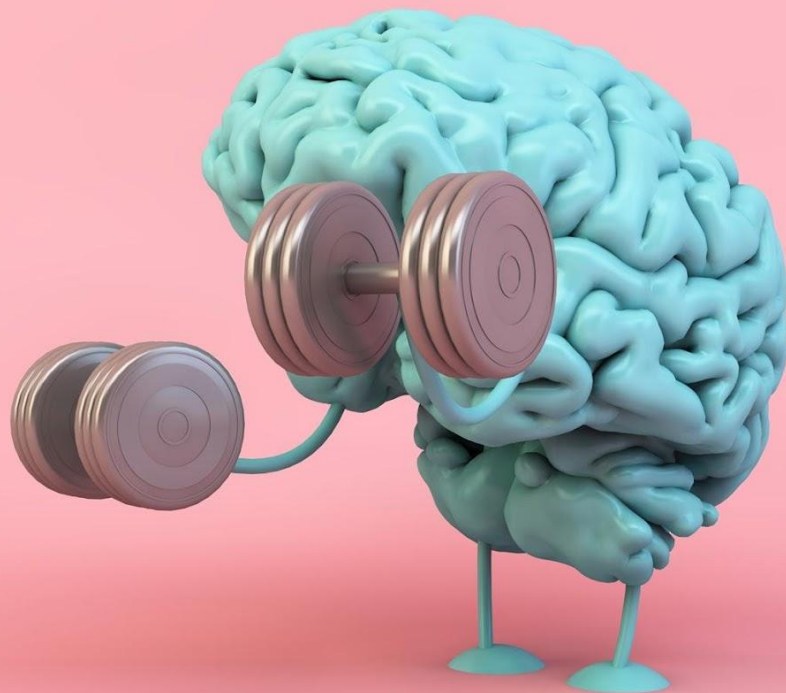
9482

2957

974205

454841

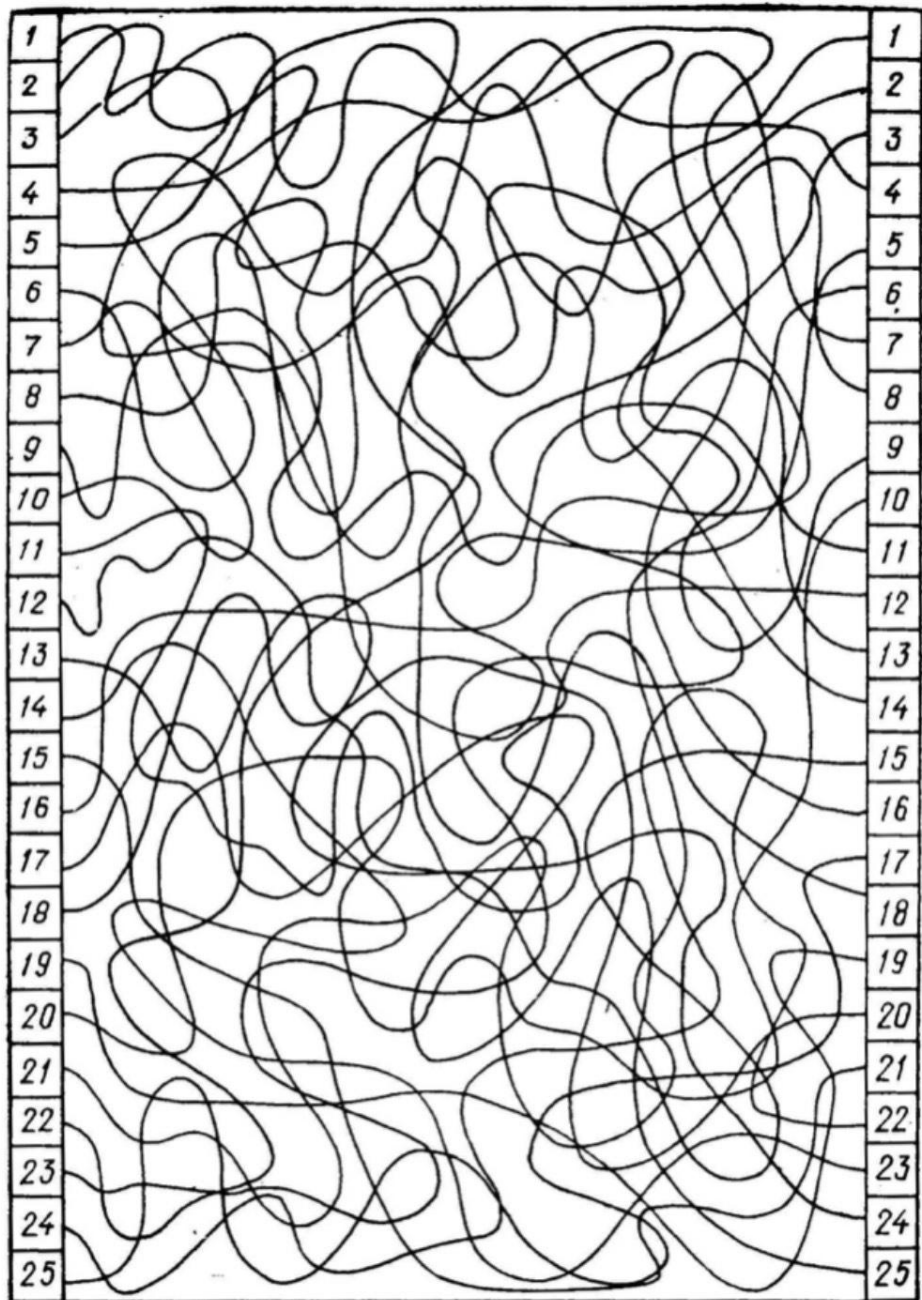
ПЕРЕРЫВ 3 минуты



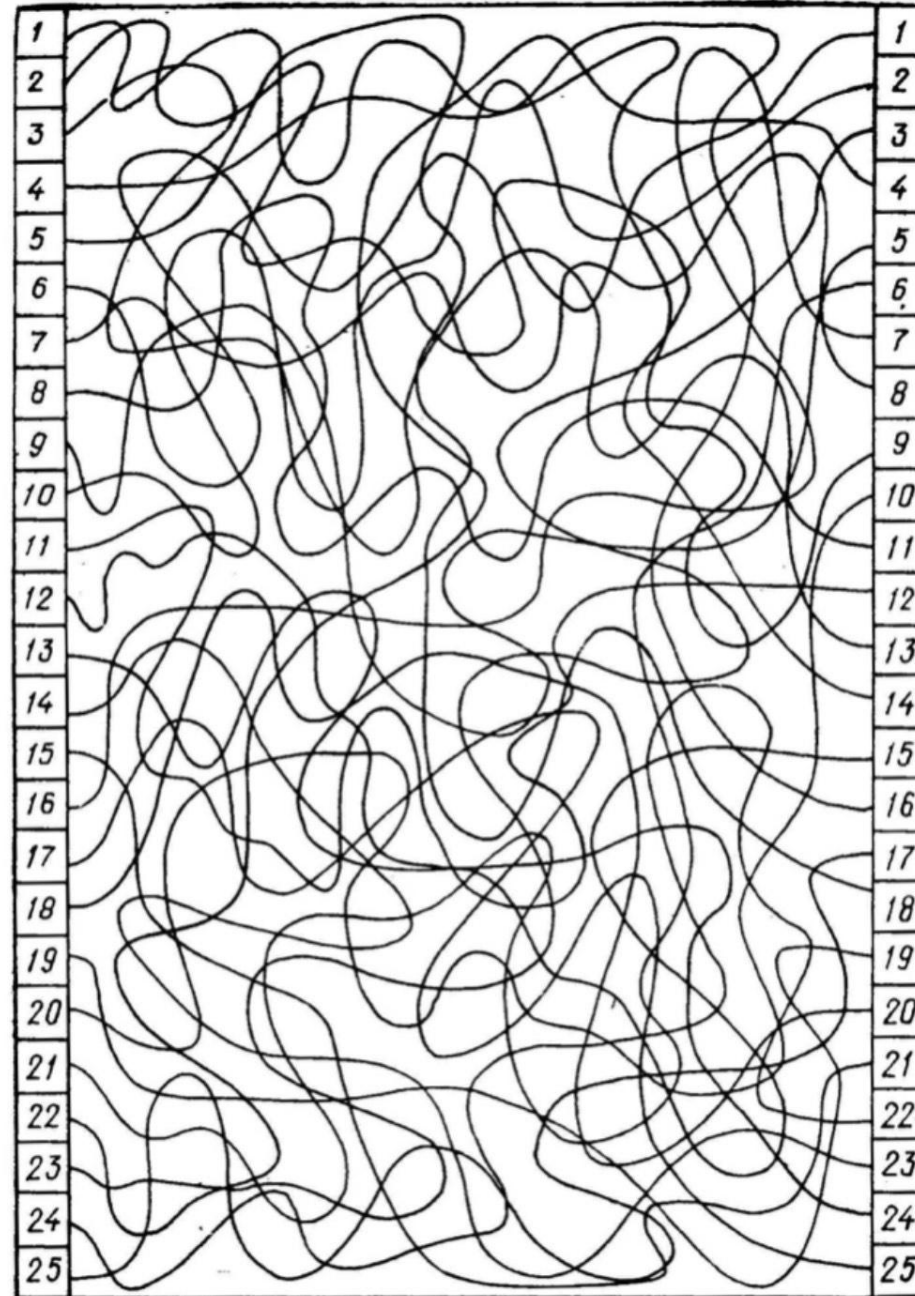
Внимание

- Игра «Индейцы»
- В некоторых племенах индейцы развивали внимательность и наблюдательность так: два охотника изначально детально рассматривали находящуюся перед ним панораму в течении 1-2 минут, а затем по очереди рассказывали друг другу.

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

- 1) Запомнить 5 номеров телефонов близких при помощи знакомых мнемотехник.
- 2) В одной комнате есть 3 лампочки, а в другой - 3 выключателя от них. Как узнать, какой выключатель относится к какой лампочке, если в комнату с лампочками можно зайти всего 1 раз?

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!**

