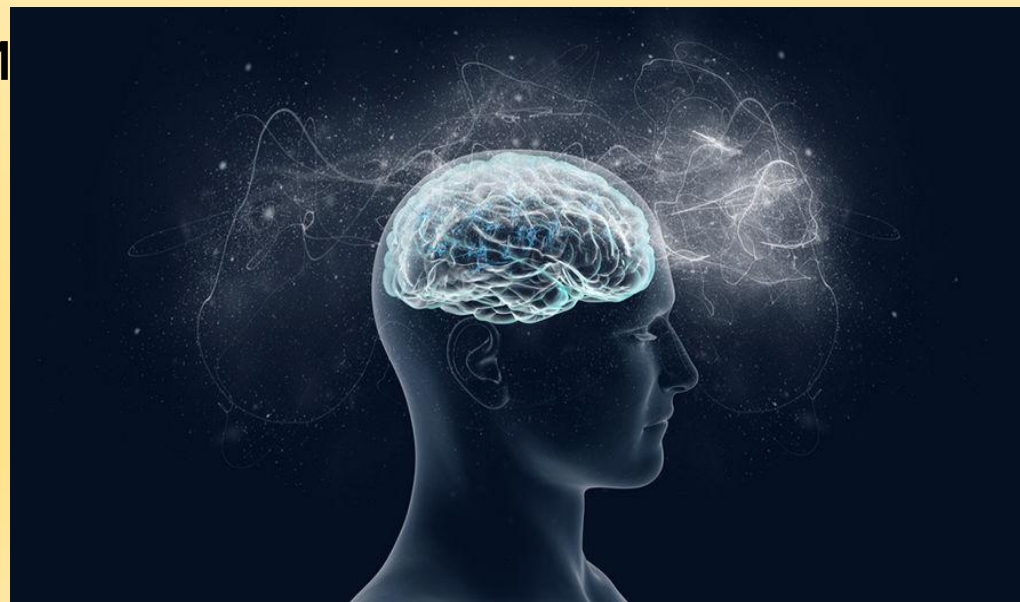


# Продолжаем путешествие в мир Майнд-фитнеса!

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)

Закрыть 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

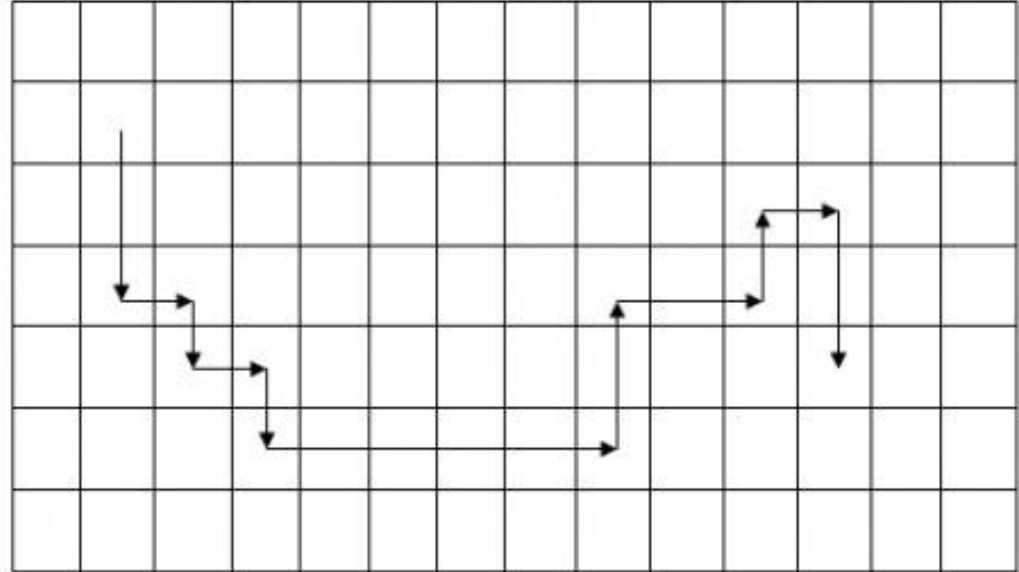
ЫРОГ

ЗАВИ

КЕСОП

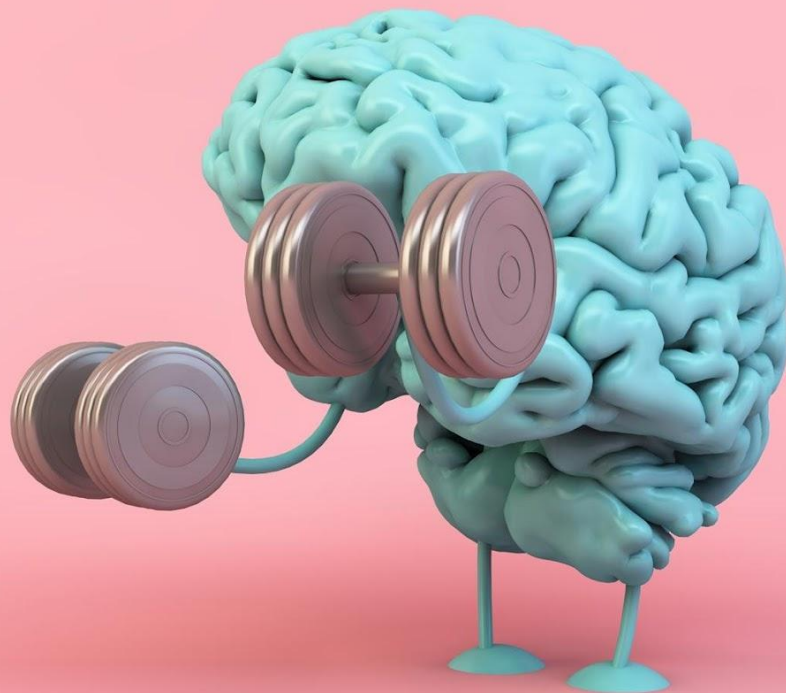
# Внимание

Прочитай зашифрованную фразу



а	к	о	р	л	п	у	ф	м	и	б	в	г	д
л	с	ю	и	б	в	г	н	д	б	м	р	о	л
г	м	н	д	б	п	о	д	ф	х	о	с	л	д
й	о	т	о	р	л	п	т	л	е	с	о	б	и
в	а	р	и	о	ь	а	в	ы	в	а	м	р	о
п	р	о	т	е	п	о	д	п	л	д	ж	г	ш
а	п	р	о	о	р	л	п	у	м	и	б	в	ю

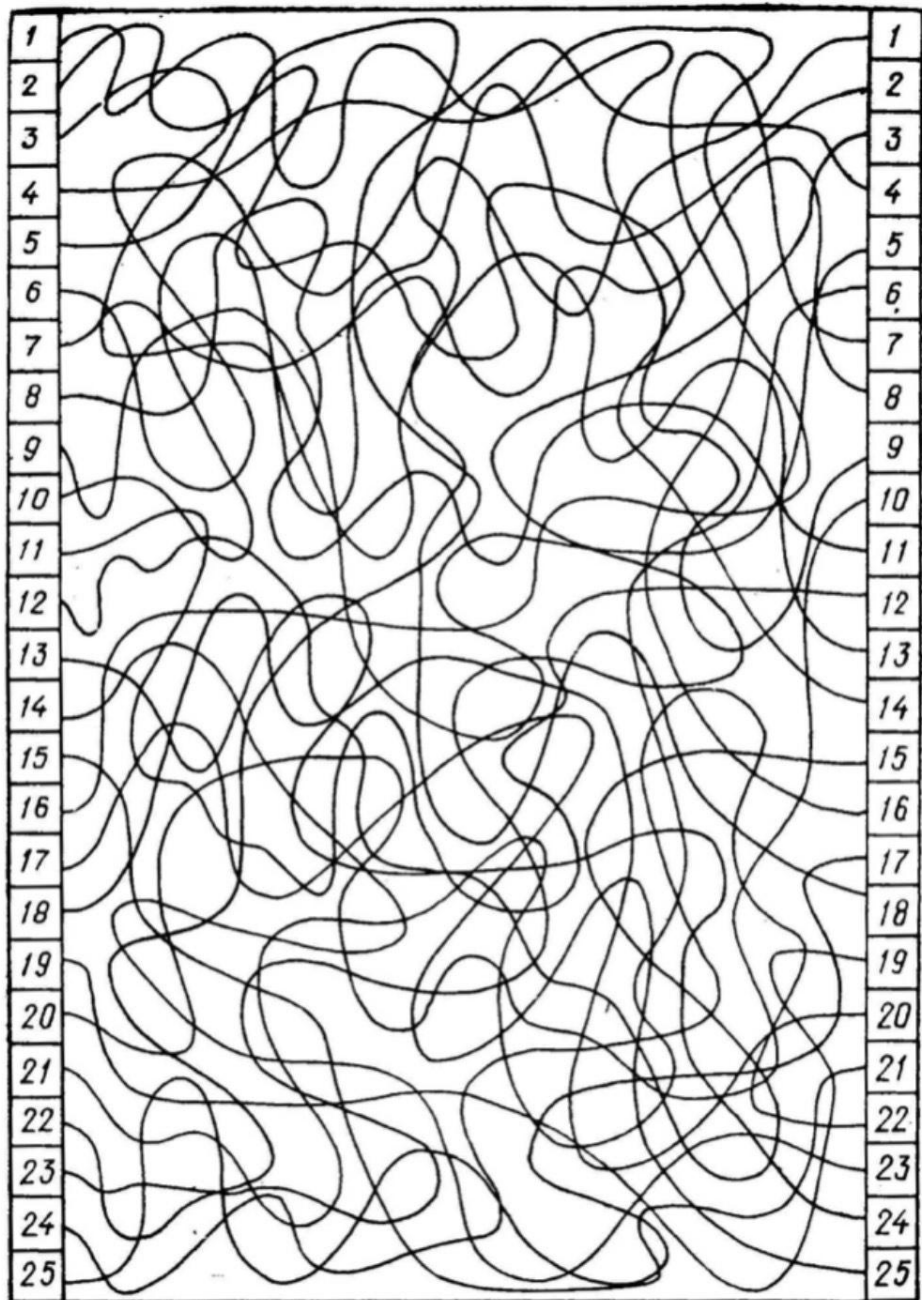
# ПЕРЕРЫВ 3 минуты



# Внимание

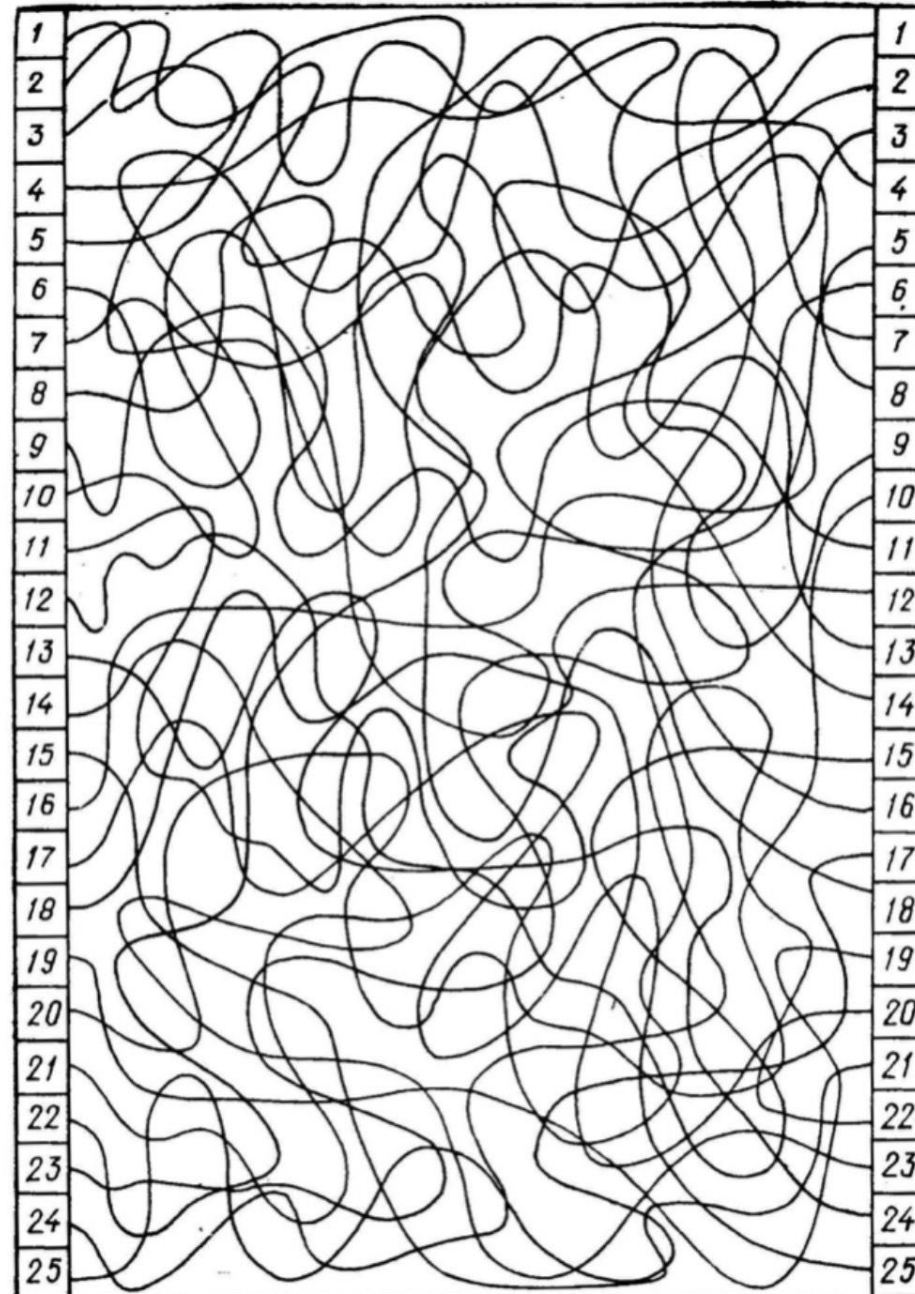
- Игра «Индейцы»
- В некоторых племенах индейцы развивали внимательность и наблюдательность так: два охотника изначально детально рассматривали находящуюся перед ним панораму в течении 1-2 минут, а затем по очереди рассказывали друг другу.

# 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) 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?
- 2) Техника «звуки»  
Техника «Облака»

# 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!**

