«Неделя первокурсника»

Мы обучаем студентов самостоятельно проводить физкультминутки и формировать культурные привычки быть здоровыми.

Физкультминутка – это небольшой комплекс физических упражнений, проводимых в течение 2-3 минут во время занятий. Упражнения физкультминутки помогают расслабиться, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему, устраняют застойные явления в нижних конечностях, в области таза и грудной клетки. Даже простые физические упражнения улучшают психо-эмоциональный настрой. Это помогает студентам первого курса адаптироваться к новым учебным нагрузкам.