**Оздоровительная гимнастика для студентов с ослабленным здоровьем в ФКПОУ «ОГЭКИ» Минтруда России**

Фундамент здоровья и долголетия закладывается в юные годы. Поэтому повышенное внимание должно уделяться вопросам физического воспитания подрастающего поколения, особенно тех, кто имеет различные отклонения в состоянии здоровья.

Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем имеет свою специфику. Значительное место в процессе занятий занимают вопросы оздоровления и укрепления организма студентов, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды. Все это является фундаментом повышения физической и умственной работоспособности человека.

В колледже-интернате уделяется большое внимание проведению физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися.

Для этого оборудованы специализированные спортивные залы, где проводятся динамические занятия общефизической направленности и занятия настольным теннисом. Также имеется тренажерный зал, оснащенный различными спортивными тренажерами:

* велотренажерами;
* дорожками для ходьбы;
* тренажер-имитатор ходьбы;
* тренажеры в виде параллельных брусьев для тренировки ходьбы;
* силовой комплексный тренажер;
* степ-тренажеры;
* тренажеры-эллипсоиды;
* тренажер-гребля.

Также имеются различные эспандеры, гимнастические мячи-фитболы, гантели, обручи, гимнастические палки и настольные игры.

