**Физическое воспитание в системе ОДОД.**

**«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»**

**Гиппократ.**

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, отмечает изменения в здоровье детей за последние 10 лет.

1. Снижение уровня здоровья детей. (здоровых детей 10-12%)

2. Повышение уровня функциональных изменений и хронических заболеваний.

3. В 2 раза увеличились заболевания органов пищеварения, в 4 раза увеличились заболевания опорно-двигательного аппарата.

4. Увеличилось число школьников имеющих несколько диагнозов:

7-8 лет - имеют по 2 диагноза

10-11 лет – имеют по 3 диагноза

16 -17 лет – имеют по 3-4 диагноза

а более 20% старшеклассников имеют 5 и более диагнозов.

В сложившейся ситуации занятия физкультурой и спортом приобретают особенно важное значение. Введение третьего урока физической культуры мера вынужденная, необходимая, но недостаточная. Дети проводят в школе времени гораздо большее, чем длятся уроки. Занятия спортом во внеурочное время призваны не только укреплять здоровье учащихся, но и помочь им выбрать вид спорта по душе и способностям.

Занятия спортом в системе ОДОД помогают формировать здоровый образ жизни, заинтересовать ребенка тем или иным видом спорта. Кроме учебно-тренировочных занятий в рамках ОДОД проводятся спортивные соревнования, что дает больше возможности раскрыться учащимся. Не все желающие попадают в команду в районных соревнованиях, как правило, отбирают самых лучших, а проявить свои умения в соревновательной деятельности хочется каждому учащемуся.

Занятия в секциях помогают учащимся более полно проявить свою индивидуальность, спортивные игры формируют чувство коллективизма, взаимовыручки. Все это вместе взятое помогает формированию успешной и здоровой личности, повышает самооценку учащегося.