

**АННОТАЦИЯ К КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительной направленности
«Две недели в лагере здоровья»**

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» реализуется в рамках программы «Разговор о правильном питании» и является ее содержательным продолжением. Он предназначен для детей 10—11 лет, познакомившихся с первой частью программы «Разговор о правильном питании», и состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога.

На изучение курса внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» отводится 34 часа (1 час в неделю). При изучении курса внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» достигаются следующие результаты: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; — оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.