

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Кольского округа Мурманской области "Кольская
средняя общеобразовательная школа"
(184381 Мурманская область, г. Кола, пр-т Советский, д41А. т. 8 (81553) 3-42-42)



Методическая разработка занятия по внеурочной деятельности

Для педагогов, реализующих программы внеурочной деятельности «На Севере - жить!»

Тема: «Полярная ночь в моей жизни».

Автор: Кондратикова П.В.,
Учитель Кольской СОШ
Г.Кола

Кола
2026

Методическое обоснование.

Целевая аудитория: учащиеся 2 класса (7-9 лет)

Актуальность темы «Полярная ночь в моей жизни»: полярная ночь — естественное явление, которое наблюдается на территории региона. Мурманская область почти целиком лежит к северу от Полярного круга, и полярная ночь — часть условий жизни на Крайнем Севере. У младших школьников возрастает чувствительность к проявлениям природных изменений. В этом возрасте необходимо показать важность соблюдения правил в период полярной ночи.

Актуальность использования здоровьесберегающей технологии: потребность общества в сохранении и укреплении здоровья учащихся, формированию здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста.

Методическая цель: научить справляться с влиянием полярной ночи на здоровье и эмоциональное состояние младших школьников.

Образовательная цель: познакомить детей младшего школьного возраста с особенностями жизни в условиях полярной ночи.

Образовательные задачи: внедрить понятие здорового образа жизни в условиях полярной ночи школьникам младшего школьного возраста.

Используемые технологии: здоровьесберегающая технология.

Планируемые образовательные результаты:

Личностные: бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни;

Предметные: воспроизводить название Мурманской области и её столицы, своего населенного пункта и других городов, посёлков Мурманской области;

Метапредметные:

Коммуникативные: общение: участвовать в обсуждении; выражать и аргументировать свою точку зрения в устном высказывании; совместная деятельность: участвовать в групповых формах работы; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению;

Познавательные: работа с информацией: применять различные методы при поиске и отборе информации.

Регулятивные: ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций.

Технологическая карта

Этап занятия урока (учебного занятия, классного часа и т.д.)	Реализуемые педагогические технологии, элементы технологии	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Универсальные учебные действия (УУД)
Вводная (мотивационная) часть.	здоровьесберегающая технология	- Добрый день! - Скажите, в каком городе мы с вами живём? - В какой области находится наш город? - В какой стране находится эта область? - Вы знаете, как ещё называют наш родной край? - Чтобы узнать ещё одно название нашего края, посмотрите на доску и прочитайте его. - Как вы думаете, почему наш край так называют?	Здороваются с учителем. Мы живём в городе Кола. Наш город находится в Мурманской области. Эта область находится в России. Столица Арктики, ворота в Арктику. На доске читают «Край полуночного солнца». Мурманскую область называют «краем полуночного солнца» из-за полярного дня.	Предметные

		- Верно. А кто знает, какая еще есть особенность у нашего края? - Поднимите руку те, кому нравится полярная ночь. - Расскажите, как вы себя чувствуете во время полярной ночи? - Верно, во время полярной ночи наш организм переживает большой стресс. Снижается физическая активность, ухудшается зрение и падает настроение. - Кто знает, как помочь своему организму перенести полярную ночь? - Как думаете, о чём мы будем говорить сегодня на занятии?	Особенность нашего края - полярная ночь Поднимают руку те, кому нравится полярная ночь. Ответы учащихся. Ответы учащихся. Сегодня на занятии мы будем говорить о том, как помочь организму легче перенести полярную ночь.	
Основная часть	здоровьесберегающая технология	- Чтобы узнать способ помочь организму, вам нужно отгадать ребус.		Личностные, коммуникативные,

		- Какой ответ вы получили? - Вы уже взрослые ребята, поэтому многое понимаете, можете сами собирать рюкзак, знаете сколько длится урок. И вот как раз сейчас режим дня становится не просто «потому что взрослые сказали», а реально вашей полезной фишкой. Полярная ночь — это время, когда солнце не показывается над горизонтом много дней подряд. Для нашего организма это как будто кто-то выключил главный будильник. У нас внутри есть свои внутренние часы -	Учащиеся решают ребус. Режим дня.	познавательные, регулятивные
--	--	--	---	---

		они называются циркадные ритмы. Они решают, когда нам хочется спать, когда мы самые бодрые, когда лучше всего получается думать и решать задачи. Обычно эти часы сверяются с солнцем: светло - значит, пора быть активным, темно - пора отдыхать. А в полярную ночь света нет, и часы начинают сбиваться: то хочется спать днём, то вечером никак не получается уснуть. И тут режим дня работает как запасной план. Он даёт организму другие подсказки вместо солнца. - У каждой группы на парте лежат конверты. В них пазлы. Соберите его и узнайте, из чего должен состоять режим дня. - Перед тем, как приступить к выполнению задания, вспомним правила работы в парах.	Рассказывают правила работы в парах.	
--	--	--	---	--

		- У вас отлично вышло собрать пазлы. - Первая группа, какой пункт режима первый? - Что вы можете рассказать про этот пункт? - Верно, если ты каждый день встаёшь и ложишься в одно и тоже время, тело привыкает. Мозг запоминает: «Ага, в это время всегда включается будильник, значит, пора просыпаться», и со временем ты даже без будильника начинаешь просыпаться примерно в это время. - Какую физминутку мы знаем с вами про часы? - Вставайте из-за парт. Кто помнит слова физминутки, может говорить их вместе со мной. Часики	 Первый пункт. Подъём утром. Вставать необходимо в одно и тоже время. Мы знаем физминутку «Часики»	
--	--	--	--	--

		Тик – так, тик – так, в доме кто умеет так? Это маятник в часах, отбивает каждый такт. А в часах сидит кукушка, у нее своя избушка. Прокукует птичка время, снова спрячется за дверью, Стрелки движутся по кругу. Не касаются друг – друга. Повернемся мы с тобой против стрелки часовой. А часы идут, идут. Иногда вдруг отстают. А бывает, что спешат, словно убежать хотят! Если их не заведут, то они совсем встают. - Вторая группа, какой пункт будет вторым? - Зачем нам умываться каждое утро? - Третья группа, какой пункт будет следующим?	Наклоны влево – вправо. Дети садятся в глубокий присед. Приседания. Вращение туловищем вправо. Вращение туловища влево. Ходьба на месте. Замедление темпа ходьбы. Бег на месте. Дети останавливаются. Второй пункт. Умывание. Нужно умываться по утрам, чтобы поддерживать чистоту кожи и предотвращать загрязнения, которые могут накапливаться на коже в течение дня. Третий пункт. Зарядка.	
--	--	---	--	--

		- Скажите, зачем нам нужна зарядка? - Да, зарядка по утрам нужна, чтобы пробудить организм, улучшить самочувствие и укрепить здоровье. Лёгкая физическая активность помогает перейти от сна к бодрствованию и наполняет тело энергией. - Встаньте те, кто делает зарядку по утрам. - Продемонстрируйте одно упражнение, которое вы делаете утром во время зарядки. - Молодцы, вы очень спортивные ребята! - Четвертая группа, назовите 2 следующих пункта. - Каким названием мы можем объединить эти пункты? - Что входит в этот пункт. - Вы хорошо знаете, как правильно собираться в школу.	Ответы учащихся. Встают те, кто делает зарядку по утрам. По очереди несколько учащихся показывают свои упражнения. Остальные учащиеся повторяют за ними. Завтрак и одевание. Сбор в школу.	
--	--	--	---	--

		- Пятая группа, скажите, что мы будем делать в течении дня? - Верно. - Как вы думаете, есть ли какие-либо приёмы, которые помогут справиться? - Делай уроки блоками с перерывами. Например, 25 минут работаешь - 5 минут отдыхаешь. На перерыве лучше подвигаться или просто посмотреть вдаль, а не сидеть в телефоне. Добавляй движение в течение дня. Прогулка после школы, короткая разминка между предметами или даже ходьба по коридору дают сигнал организму: «сейчас время быть активным». Контролируй освещение. Днём держи свет ярким, ближе к дневному. Вечером наоборот — приглушай свет и убирай гаджеты за час до сна:	В течении дня мы будем учиться в школе, отдыхать и заниматься в кружках. Ответы учащихся.	
--	--	---	---	--

		экраны мешают мозгу понять, что пора отдыхать. - Скажите, чем заканчивается наш режим дня? - Что можете добавить к этому пункту? - В нашем режиме дня не хватает двух очень важных пунктов. - Чтобы узнать, что это за пункты отгадайте загадку. - Что нельзя съесть на завтрак? - Как вы думаете, почему обед и ужин важны? - Полярная ночь - это серьёзное испытание для организма, и еда в это время становится настоящим «топливом» и помощником. Нужно больше энергии. Когда на улице темно и холодно, телу приходится работать интенсивнее, чтобы согреться и поддерживать все процессы. Не хватает витаминов. Главный «виновник» —	Режим дня заканчивается Отходом ко сну. Спать необходимо ложиться в одно и тоже время. Обед и ужин. Ответы учащихся.	
--	--	---	--	--

		витамины D. Обычно мы получаем его отчасти от солнца: оно помогает организму его синтезировать. А в полярную ночь солнца нет совсем! Поэтому важно, чтобы витамин D поступал с едой. Поддерживаем настроение. Из-за постоянной темноты иногда может появляться лёгкая хандра или снижаться активность. Некоторые продукты помогают этого избежать. Регулярность важна. Когда режим питания чёткий, это даёт организму стабильность. Поэтому в период полярной ночи особенно важно, чтобы рацион был не просто сытным, но и разнообразным. - Мы с вашими одноклассниками подготовили рассказы, про различные витамины, необходимые нашему организму во время полярной ночи.		
--	--	--	--	--

		- Послушайте и ответьте на вопрос, какие продукты необходимо есть во время полярной ночи.	Ученики, рассказывающие о питании, выходят в соответствующих их витамину костюмах. 1 ученик: Жил-был витамин D-его ещё звали «солнечный витамин». Он был очень важным и очень трудолюбивым. Его главная работа - помогать кальцию строить крепкие кости и зубы. Без витамина D кальций просто не знал, куда идти и что делать, и косточки могли стать слабыми. Раньше витамин D легко находил себе работу: стоило солнышку выглянуть, как он тут как тут -появлялся прямо в коже и сразу принимался за дело. Но в полярную ночь солнышко надолго прячется, и витамин D почти не рождается. А косточки-то всё равно	
--	--	--	--	--

			растут, им нужна помощь! Поэтому в тёмные дни витамин D приходит к ребятам другим путём - из еды. Его можно встретить в жирной рыбке (например, в лососе или сельди), в яичных желтках, в молочных продуктах. 2 ученик: Жил-был витамин С - маленький, но очень храбрый. Его главная суперсила - защищать ребят от простуд и помогать быть бодрыми, особенно когда на улице темно и холодно. Он прятался в ярких и сочных вещах: в апельсинах и мандаринах, в чёрной смородине и шиповнике, в красном перчике и даже в обычной петрушке. Стоило съесть хоть кусочек - и витамин С тут как тут: сразу бежал	
--	--	--	--	--

			укреплять защиту организма. А ещё он очень любил дружить с другими витаминами: вместе они помогали телу не уставать и быстрее справляться с любой суетой - хоть с уроками, хоть с играми. Вот и выходит: чтобы в полярную ночь не грустить и не болеть, стоит почаще звать к себе на тарелку друзей витамина С – яркие, вкусные и полезные! 3 ученик: Жил-был витамин В - целая команда супергероев, только все они носили похожие плащи и звались почти одинаково: В1, В2, В3 и так далее. Их главная сила была в том, что они давали ребятам энергию и помогали мозгу отлично работать. Представь: ты собираешься на урок,	
--	--	--	--	--

			потом на кружок, ещё надо домашку сделать и успеть поиграть. Тут как раз и нужны витамины группы В: они будто подливают в тебя бодрость, чтобы сил хватило на всё. А ещё они берегут нервы - чтобы, если что-то не получается, ты не расстраивался слишком сильно, а просто вздохнул и попробовал ещё раз. Где прячется эта команда? Да повсюду! В мясе и рыбе, в яйцах и твороге, в кашах и орехах, даже в банане есть парочка ребят из этой команды. Съешь тарелку гречки - и сразу чувствуешь, как силы возвращаются. А в полярную ночь, когда солнышка нет и уставать можно чуть быстрее, эти супергерои особенно нужны: они помогают не зевать на уроках и всё успевать.	
--	--	--	--	--

			4 ученик: Жил-был витамин А - самый зоркий из всех витаминов. Его суперспособность была в том, что он помогал глазам видеть всё чётко: и большие деревья, и крошечные буквы в учебнике, и даже звёздочки в тёмном небе. Особенно он любил помогать ребятам в тёмное время - вроде полярной ночи, когда света мало, а разглядеть всё вокруг всё равно хочется. Витамин А будто надевал на глазки волшебные очки: в них и в полумраке всё становилось ясным и понятным. А ещё он крепко-накрепко охранял кожу и разные защитные барьеры в организме - чтобы ни один простудный ветерок не смог пробраться внутрь.	
--	--	--	--	--

		- Какие продукты необходимо употреблять во время полярной ночи? - В полярную ночь действительно стоит чуть внимательнее следить за витаминами -из-за	Где же прячется этот зоркий герой? Да в самых ярких и цветных продуктах! В оранжевой морковке, в сладком перце, в шпинате и щавеле, а ещё в печени и сливочном масле. Стоит съесть кусочек такой еды - и витамин А тут как тут: сразу бежит к глазам и шепчет: «Не волнуйся, я тут, я помогу всё разглядеть!» Поэтому в полярную ночь, когда вокруг столько темноты, очень здорово звать к себе на тарелку друзей витамина А. Тогда и уроки делать легче, и книжку читать приятнее, и даже в сумерках ничего не пропустишь. Ответы учащихся.	
--	--	--	--	--

		отсутствия солнца и реже возникающих прогулок некоторые вещества организм получает меньше. Мы с ребятами выбрали те, на которые стоит обратить внимание в первую очередь.		
Заключительная часть, обобщение.	здоровьесберегающая технология	- Как мы можем помочь нашему организму во время полярной ночи? - У каждой группы на парте лежит конверт и лист бумаги. Каждая группа попробует создать свой плакат о помощи организму. - Какие правила во время групповой работы вы будете соблюдать? - А какие правила безопасности вы будете соблюдать во время работы над плакатом? -Вы отлично справились с этой работой. Вы творческие ребята! -Где вы можете использовать эти плакаты?	Ответы обучающихся. Ответы обучающихся. Ответы обучающихся. Предположения учеников.	Коммуникативные, личностные, познавательные, регулятивные
Рефлексия	здоровьесберегающая технология	- Поднимите зелёную карточку, если вам было легко работать сегодня на		Регулятивные

		занятии, поднимите жёлтую карточку, если возникли трудности, поднимите красную карточку, если было тяжело работать.	Поднимают карточку, которая соответствует их ощущениям.	
--	--	---	---	--

Сценарий мероприятия

1. Вводная (мотивационная) часть.

Учитель: Добрый день!

Учитель: Скажите, в каком городе мы с вами живём? (Мы живём в городе Кола).

Учитель: В какой области находится наш город? (Наш город находится в Мурманской области).

Учитель: В какой стране находится эта область? (Мурманская область находится в России).

Учитель: Вы знаете, как ещё называют наш родной край? (Столица Арктики, ворота в Арктику).

Учитель: Чтобы узнать ещё одно название нашего края, посмотрите на доску и прочитайте его. (Край полуночного солнца).

Учитель: Как вы думаете, почему наш край так называют? (Мурманскую область называют «краем полуночного солнца» из-за полярного дня).

Учитель: Верно. А кто знает, какая еще есть особенность у нашего края? (Еще одна особенность нашего края – полярная ночь).

Учитель: Поднимите руку те, кому нравится полярная ночь.

Учитель: Расскажите, как вы себя чувствуете во время полярной ночи? (Ответы учащихся).

Учитель: Верно, во время полярной ночи наш организм переживает большой стресс. Снижается физическая активность, ухудшается зрение и падает настроение.

Учитель: Кто знает, как помочь своему организму перенести полярную ночь? (Ответы учащихся).

Учитель: Как думаете, о чём мы будем говорить сегодня на занятии? (О том, как помочь организму легче перенести полярную ночь.).

2. Основная часть

Учитель: Чтобы узнать способ помочь организму, вам нужно отгадать ребус.

Учитель: Какой ответ вы получили? (Режим дня).

Учитель: Вы уже взрослые ребята, поэтому многое понимаете, можете сами собирать рюкзак, знаете сколько длится урок. И вот как раз сейчас режим дня становится не просто «потому что взрослые сказали», а реально вашей полезной фишкой. Полярная ночь — это время, когда солнце не показывается над горизонтом много дней подряд. Для нашего организма это как будто кто-то выключил главный будильник. У нас внутри есть свои внутренние часы - они называются циркадные ритмы. Они решают, когда нам хочется спать, когда мы самые бодрые, когда лучше всего получается думать и решать задачки. Обычно эти часы сверяются с солнцем: светло - значит, пора быть активным, темно - пора отдыхать. А в полярную ночь света нет, и часы начинают сбиваться: то хочется спать днём, то вечером никак не получается уснуть. И тут режим дня работает как запасной план. Он даёт организму другие подсказки вместо солнца.

Учитель: У каждой группы на парте лежат конверты. В них пазлы. Соберите его и узнайте, из чего должен состоять режим дня.

Учитель: Перед тем, как приступить к выполнению задания, вспомним правила работы в парах.

Учитель: У вас отлично вышло собрать пазлы.

Учитель: Первая группа, какой пункт режима первый? (Первый пункт - подъём утром).

Учитель: Что вы можете рассказать про этот пункт? (Вставать необходимо в одно и тоже время).

Учитель: Верно, если ты каждый день встаёшь и ложишься в одно и тоже время, тело привыкает. Мозг запоминает: «Ага, в это время всегда включается будильник, значит, пора просыпаться», и со временем ты даже без будильника начинаешь просыпаться примерно в это время.

Учитель: Какую физминутку мы знаем с вами про часы? (Часики).

Учитель: Вставайте из-за парт. Кто помнит слова физминутки, может говорить их вместе со мной.

Часики

Тик – так, тик – так, в доме кто умеет так?

Это маятник в часах, отбивает каждый такт.

А в часах сидит кукушка, у нее своя избушка.

Прокукует птичка время, снова спрячется за дверью,

Стрелки движутся по кругу. Не касаются друг – друга.

Повернемся мы с тобой против стрелки часовой.

А часы идут, идут.

Иногда вдруг отстают.

А бывает, что спешат, словно убежать хотят!

Если их не заведут, то они совсем встают.

Учитель: Вторая группа, какой пункт будет вторым? (Второй пункт. Умывание).

Учитель: Зачем нам умываться каждое утро? (Нужно умываться по утрам, чтобы поддерживать чистоту кожи и предотвращать загрязнения, которые могут накапливаться на коже в течение дня).

Учитель: Третья группа, какой пункт будет следующим? (Третий пункт – зарядка).

Учитель: Скажите, зачем нам нужна зарядка? (Ответы учащихся).

Учитель: Да, зарядка по утрам нужна, чтобы пробудить организм, улучшить самочувствие и укрепить здоровье. Лёгкая физическая активность помогает перейти от сна к бодрствованию и наполняет тело энергией.

Учитель: Встаньте те, кто делает зарядку по утрам. (Встают те ученики, которые делают зарядку по утрам).

Учитель: Продемонстрируйте одно упражнение, которое вы делаете утром во время зарядки. (Ученики по очереди выходят и показывают своё упражнение).

Учитель: Молодцы, вы очень спортивные ребята!

Учитель: Четвертая группа, назовите 2 следующих пункта. (Завтрак и одевание).

Учитель: Каким названием мы можем объединить эти пункты? (Сбор в школу).

Учитель: Что входит в этот пункт? (Ответы учащихся).

Учитель: Вы хорошо знаете, как правильно собираться в школу.

Учитель: Пятая группа, скажите, что мы будем делать в течении дня? (В течении дня мы будем учиться в школе, отдыхать и заниматься в кружках).

Учитель: Верно.

Учитель: Как вы думаете, есть ли какие-либо приёмы, которые помогут справиться? (Ответы учащихся).

Учитель: Делай уроки блоками с перерывами. Например, 25 минут работаешь - 5 минут отдыхаешь. На перерыве лучше подвигаться или просто посмотреть вдаль, а не сидеть в телефоне. Добавляй движение в течение дня. Прогулка после школы, короткая разминка между предметами или даже ходьба по коридору дают сигнал организму: «сейчас время быть активным». Контролируй освещение. Днём держи свет ярким, ближе к дневному. Вечером наоборот - приглушай свет и убирай гаджеты за час до сна: экраны мешают мозгу понять, что пора отдыхать.

Учитель: Скажите, чем заканчивается наш режим дня? (Режим дня заканчивается отходом ко сну.)

Учитель: Что можете добавить к этому пункту? (Ответы учащихся).

Учитель: В нашем режиме дня не хватает двух очень важных пунктов.

Учитель: Чтобы узнать, что это за пункты отгадайте загадку.

Учитель: Что нельзя съесть на завтрак? (Обед и ужин).

Учитель: Как вы думаете, почему обед и ужин важны? (Ответы учащихся).

Учитель: Полярная ночь - это серьёзное испытание для организма, и еда в это время становится настоящим «топливом» и помощником. Нужно больше энергии. Когда на улице темно и холодно, телу приходится работать интенсивнее, чтобы согреться и поддерживать все процессы. Не хватает витаминов. Главный «виновник» — витамин D. Обычно мы получаем его отчасти от солнца: оно помогает организму его синтезировать. А в полярную ночь солнца нет совсем! Поэтому важно, чтобы витамин D поступал с едой. Поддерживаем настроение. Из-за постоянной темноты иногда может появляться лёгкая хандра или снижаться активность. Некоторые продукты помогают этого избежать. Регулярность

важна. Когда режим питания чёткий, это даёт организму стабильность. Поэтому в период полярной ночи особенно важно, чтобы рацион был не просто сытным, но и разнообразным.

Учитель: Мы с вашими одноклассниками подготовили рассказы, про различные витамины, необходимые нашему организму во время полярной ночи.

Учитель: Послушайте и ответьте на вопрос, какие продукты необходимо есть во время полярной ночи.

Первый ученик: . Жил-был витамин D- его ещё звали «солнечный витамин». Он был очень важным и очень трудолюбивым. Его главная работа -помогать кальцию строить крепкие кости и зубы. Без витамина D кальций просто не знал, куда идти и что делать, и косточки могли стать слабыми.

Раньше витамин D легко находил себе работу: стоило солнышку выглянуть, как он тут как тут -появлялся прямо в коже и сразу принимался за дело. Но в полярную ночь солнышко надолго прячется, и витамин D почти не рождается. А косточки-то всё равно растут, им нужна помощь!

Поэтому в тёмные дни витамин D приходит к ребятам другим путём - из еды. Его можно встретить в жирной рыбе (например, в лососе или сельди), в яичных желтках, в молочных продуктах.

Второй ученик: Жил-был витамин С - маленький, но очень храбрый. Его главная суперсила - защищать ребят от простуд и помогать быть бодрыми, особенно когда на улице темно и холодно.

Он прятался в ярких и сочных вещах: в апельсинах и мандаринах, в чёрной смородине и шиповнике, в красном перчике и даже в обычной петрушке. Стоило съесть хоть кусочек - и витамин С тут как тут: сразу бежал укреплять защиту организма.

А ещё он очень любил дружить с другими витаминами: вместе они помогали телу не уставать и быстрее справляться с любой суетой - хоть с уроками, хоть с играми.

Вот и выходит: чтобы в полярную ночь не грустить и не болеть, стоит почаще звать к себе на тарелку друзей витамина С – яркие, вкусные и полезные!

Третий ученик: Жил-был витамин В - целая команда супергероев, только все они носили похожие плащи и звались почти одинаково: В1, В2, В3 и так далее. Их главная сила была в том, что они давали ребятам энергию и помогали мозгу отлично работать.

Представь: ты собираешься на урок, потом на кружок, ещё надо домашку сделать и успеть поиграть. Тут как раз и нужны витамины группы В: они будто подливают в тебя бодрость, чтобы сил хватило на всё. А ещё они берегут нервы - чтобы, если что-то не получается, ты не расстраивался слишком сильно, а просто вздохнул и попробовал ещё раз.

Где прячется эта команда? Да повсюду! В мясе и рыбе, в яйцах и твороге, в кашах и орехах, даже в банане есть парочка ребят из этой команды. Съешь тарелку гречки - и сразу чувствуешь, как силы возвращаются.

А в полярную ночь, когда солнышка нет и уставать можно чуть быстрее, эти супергерои особенно нужны: они помогают не зевать на уроках и всё успевать.

Четвёртый ученик: Жил-был витамин А - самый зоркий из всех витаминов. Его суперспособность была в том, что он помогал глазам видеть всё чётко: и большие деревья, и крошечные буквы в учебнике, и даже звёздочки в тёмном небе.

Особенно он любил помогать ребятам в тёмное время - вроде полярной ночи, когда света мало, а разглядеть всё вокруг всё равно хочется. Витамин А будто надевал на глазки волшебные очки: в них и в полумраке всё становилось ясным и понятным. А ещё он крепко-накрепко охранял кожу и разные защитные барьеры в организме - чтобы ни один простудный ветерок не смог пробраться внутрь.

Где же прячется этот зоркий герой? Да в самых ярких и цветных продуктах! В оранжевой морковке, в сладком перце, в шпинате и щавеле, а ещё в печени и сливочном масле. Стоит съесть кусочек такой еды - и витамин А тут как тут: сразу бежит к глазам и шепчет: «Не волнуйся, я тут, я помогу всё разглядеть!»

Поэтому в полярную ночь, когда вокруг столько темноты, очень здорово звать к себе на тарелку друзей витамина А. Тогда и уроки делать легче, и книжку читать приятнее, и даже в сумерках ничего не пропустишь.

Учитель: Какие продукты необходимо употреблять во время полярной ночи? (Ответы обучающихся).

Учитель: В полярную ночь действительно стоит чуть внимательнее следить за витаминами -из-за отсутствия солнца и реже возникающих прогулок некоторые вещества организм получает меньше. Мы с ребятами выбрали те, на которые стоит обратить внимание в первую очередь.

3. Заключительная часть, обобщение.

Учитель: Как мы можем помочь нашему организму во время полярной ночи? (Ответы обучающихся).

Учитель: У каждой группы на парте лежит конверт и лист бумаги. Каждая группа попробует создать свой плакат о помощи организму.

Учитель: Какие правила во время групповой работы вы будете соблюдать? (Ответы обучающихся).

Учитель: А какие правила безопасности вы будете соблюдать во время работы над плакатом? (Ответы обучающихся).

Учитель: Вы отлично справились с этой работой. Вы творческие ребята!

Учитель: Где вы можете использовать эти плакаты? (Учащиеся выдвигают свои предположения).

Рефлексия:

Учитель: Поднимите зелёную карточку, если вам было легко работать сегодня на занятии, поднимите жёлтую карточку, если возникли трудности, поднимите красную карточку, если было тяжело работать. (Поднимают карточку, которая соответствует их ощущениям).

Список источников и литературы:

1. Окружающий мир учебник в двух частях часть 1 для 1 класса/ А.А. Плешаков.
2. Сценарий занятия с внеурочного курса «На Севере – жить!» «В краю полярного солнца. На Севере - интересно!» [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://razgovor.iro51.ru/uchebnyj-god/2025-2026-uchebnyj-god/24-oktyabrya-v-krayu-polunochnogo-solntsa-na-severe-interesno.html>
3. Полярная ночь. Жизнь в кромешной темноте./ Шон Коллери