

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 3»**

# **ДЕТСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ**

## **«Зачем нужен режим дня»**

**Автор:  
воспитанник  
разновозрастной  
группы  
Травкин Артем  
подготовила  
Молдаванова В.В.**

**Североуральск 2019 г.**



Даже самые маленькие



Все делают зарядку





Все ходят гулять



Почти в одно и то же время



Даже ясельки  
гуляют

А потом все ребята в  
детском саду спят



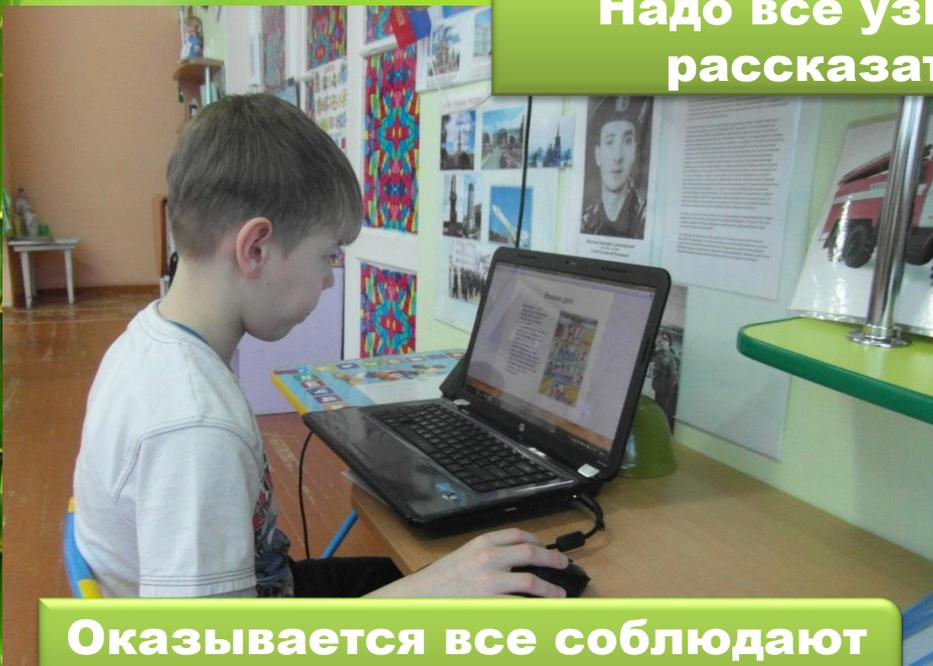
## Зачем мне нужен режим дня?

**Цель исследования:** узнать зачем нужен режим дня.

**Задачи исследования:**

- собрать материал о режиме дня и компонентах режима дня (мытьё рук, зарядка, прогулка, дневной сон);
- доказать, что режим дня полезен для здоровья детей.
- выяснить, только дети в детском саду соблюдают режим дня.

**Надо все узнать, а потом  
рассказать ребятам**



**Оказывается все соблюдают  
режим дня!**

**Валентина Васильевна  
говорит – я здоров, потому что  
соблюдаю режим дня**

**И придумали его чтоб все дети  
были здоровы!**



**Дома я всегда соблюдаю режим дня!**



**Делаю зарядку,  
сплю днем, гуляю.**

**А что будет, если режим дня не  
соблюдать?**



**Я провел эксперимент.**



**Я не гулял, не спал днем, не делал зарядку и не мыл руки**

**Я играл в компьютер**



**У меня пропал аппетит, заболел живот**



**Мне было очень плохо, мама сказала,  
что я наверное заболел**

**Я понял и доказал, что режим дня  
полезен для здоровья**



## Зачем мыть руки?



Микробы не видно без микроскопа,  
заменяли их мукой

## Вера Владимировна предложила опыт «Чистые ручки»



Мыло убивает  
микробы!



Микробы с грязных рук передаются от человека к  
человеку



**В библиотеке нам рассказали о пользе сна**

**Во сне мы растем, видим сны.**

**Ученые доказали что дневной сон полезен детям**



**Кто же еще соблюдает режим дня?**



# Оказываются спортсмены тоже соблюдают режим дня



А еще они делают зарядку

Я спросил у тренера, оказывается и она соблюдает режим дня!





**Зарядка с чемпионом**



**Даже чемпион делает зарядку и соблюдает режим дня!**



**Все что я узнал, я  
рассказал ребятам**



**Ребята , как и я  
решили соблюдать  
режим дня, даже в  
выходные дни.**

Соблюдая режим дня,  
будешь здоровый,  
сильный, быстрый,  
как я!

