

# «Здоровый образ жизни в Вашей семье»

## Анкета для родителей

Родителям предлагается ответить на вопросы с вариантами ответов "Да" или "Нет".

1. Утро в вашей семье всегда начинается с зарядки?\

ДА      НЕТ

2. Проводятся ли в вашей семье закаливающие процедуры?

ДА      НЕТ      какие: \_\_\_\_\_

3. Занимается ли ребенок в спортивной секции

ДА      НЕТ      какой: \_\_\_\_\_

4. Вашей семье сложно придерживаться здорового питания? Вы любите себя побаловать чипсами и т.п.?

ДА      НЕТ      \_\_\_\_\_

5. В выходные Вы всегда находите время для прогулок с ребенком по парку, на детской площадке?

ДА      НЕТ      \_\_\_\_\_

6. В детский сад и обратно Вы ходите с ребенком пешком, чтобы подышать воздухом?

ДА      НЕТ      \_\_\_\_\_

7. Перед сном Ваш ребенок чистит зубы?

ДА      НЕТ      \_\_\_\_\_

8. Ваш ребенок ложится спать в одно и тоже время?

21:00    21:30    22:00    22:30    23:00    как получится \_\_\_\_\_

# «Условия здорового образа жизни в семье»

## Анкета для родителей

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни?

Да Нет Иногда

2. Используете ли полученные знания в воспитании Вашего ребенка

Да Нет Иногда

3. Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым?

Да Нет Иногда

4. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?

Да Нет Иногда

5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?

Да Нет

6. Как Вы организуете питание в Вашей семье?

полноценное предпочтение отдаете каким то одним видам продуктов питаетесь регулярно нерегулярно

7. Как воздействует на вашего ребенка климат в семье?

Положительно отрицательно не воздействует

8. Что вы считаете здоровым образом жизни? \_\_\_\_\_

Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?

Да Нет

9. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей?

Да Нет

10. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми?

Да Нет Иногда

11. Вы сами здоровы?

Да Нет Затрудняюсь ответить

12. Часто ли болеет Ваш ребенок?

Да Нет

13. Каковы причины болезни Вашего ребенка?

недостаточное физическое воспитание в детском саду недостаточное физическое воспитание в семье  
наследственность предрасположенность

# «Здоровье вашего ребенка»

## Анкета для родителей

1. Часто ли болеет ваш ребенок?

Часто                  редко                  не болеет

2. Причины болезни:

недостаточное физическое воспитание ребенка в детском саду;          недостаточное физическое воспитание в семье;  
наследственность,                  предрасположенность. \_\_\_\_\_

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

да                  нет                  частично.

4. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка:

соблюдение режима;                  рациональное, калорийное питание;                  полноценный сон;  
достаточное пребывание на свежем воздухе;          здоровая гигиеническая среда;  
благоприятная психологическая атмосфера;          наличие спортивных и детских площадок;  
физкультурные занятия;                  закаливающие мероприятия. \_\_\_\_\_

5. Какие закаливающие процедуры наиболее применимы для вашего ребенка:

облегченная форма одежды на прогулке;                  облегченная одежда в группе;                  хождение босиком;  
обливание ног водой контрастной температуры;                  систематическое проветривание помещений группы;  
прогулка в любую погоду;                  полоскание горла водой комнатной температуры;  
умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры. \_\_\_\_\_

6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка дома?

да                  нет                  частично.

7. Нужна ли Вам помощь детского сада?

да                  нет                  частично.