

Анкета для родителей «О здоровье всерьёз!».

- 1. Каково состояние здоровья Вашего ребёнка?** а) хорошее; б) нормальное; в) плохое.
- 2. Когда в последний раз проверяли здоровье** а) в этом месяце; б) в этом полугодии; в) в этом году.
- 3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?** а) постоянно; б) часто; в) очень редко; г) не занимаюсь.
- 4. Посещает ли Ваш ребёнок спортивную секцию?** а) да; б) нет.
- 5. Есть ли в Вашем доме спортивные снаряды?** а) да; б) нет.
Если есть, то какие? _____
- 6. Делаете ли Вы с ребёнком дома утреннюю гимнастику?** а) да, регулярно; б) нерегулярно; в) нет.
- 7. Считаете ли Вы питание Вашей семьи рациональным?** а) да; б) отчасти; в) нет; г) затрудняюсь ответить.
- 8. Установлен ли для Вашего ребёнка режим дня?** а) да; б) нет.
- 9. Как Ваш ребёнок проводит досуг?** а) гуляет на улице; б) смотрит телевизор; в) общается с друзьями; г) читает книги.
- 10. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?** а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.
- 11. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?** а) из специальных книг; б) из средств информации; в) из беседы с врачом; г) другое.
- 12. Вы ведёте здоровый образ жизни?** а) да; б) отчасти; в) нет; г) затрудняюсь ответить.
- 13. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?** а) да; б) затрудняюсь ответить.
- 14. Если прививаете, то каким образом?** а) с помощью бесед; б) личным примером; в) совместными занятиями с детьми; г) прибегаю к услугам школы; д) другое
- 15. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка:**

а) соблюдение режима; б) рациональное питание; в) полноценный сон; г) достаточное пребывание на свежем воздухе; д) здоровая гигиеническая среда; е) благоприятная психологическая атмосфера;
ж) наличие спортивных и детских площадок; з) физкультурные занятия; и) закаливающие мероприятия.
к)

16. Какие закаливающие процедуры наиболее применимы для Вашего ребенка:

а) облегченная форма одежды на прогулке; б) облегченная одежда в группе;
в) обливание ног водой контрастной температуры; г) хождение босиком;
д) систематическое проветривание помещений группы; е) прогулка в любую погоду;
ж) полоскание горла водой комнатной температуры;
з) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.
и) _____