

АНКЕТА «РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ»

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в опросе, позволяющем изучить культуру здоровья Вашей семьи. Активное участие и Ваша искренность позволят нам эффективнее осуществлять работу по воспитанию культуры здоровья детей, посещающих наш детский сад, а Вам по оздоровлению ребенка в семье. Мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми и счастливыми, были удачливы и успешны!

- 1. Делаете ли вы утреннюю зарядку?** Да. Нет. Иногда.
- 2. Проводите ли вы закаливающие процедуры?** Да. Нет. Иногда.
Какие (перечислите, пожалуйста)? _____
- 3. Есть ли у Вас вредные привычки?** Да. Нет.
- 4. Знает ли об этом ваш ребенок?** Да. Нет. Не знаю.
- 5. Соблюдаете ли вы режим дня (сон, прогулка, питание)?** Скорее да.
Скорее нет. По – разному.
- 6. Придерживаетесь ли Вы здорового рациона питания?** Да. Нет. Не знаю.
- 7. Как часто вы бываете на свежем воздухе?** Часто. Редко. Как
получиться, не задумываюсь об этом.
- 8. Активны ли вы в профилактике заболеваний (регулярно делаете прививки, флюорографию, профосмотры)?** Да. Нет. По настоянию родственников, друзей в период эпидемий, по требованию на работе.
- 9. Есть ли у вас дома приборы, помогающие сохранить и укрепить здоровье?** Да. Нет. Перечислите
какие _____
- 10. Считаете ли вы свою семью здоровой и ведущей здоровый образ жизни?** Скорее да. Скорее нет. Не могу ответить на вопрос.
- 11. Считаете ли вы себя субъектом (активным участником, творцом) здоровой жизни?** Да. Нет.
- 12. А есть ли у вас в семье такие люди? Кто это?** _____

Благодарим Вас за помощь!

Уважаемые родители!

Для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, с целью анализа полноты и качества реализации комплексно-целевой программы «Здоровый ребёнок – счастливая мама» просим Вас ответить на вопросы анкеты.

Вы можете выбрать сразу несколько вариантов ответа на вопрос, отметив свой выбор любым из символов (V, +, 0).

Анкета для родителей

1. Часто ли, на Ваш взгляд, болеет Ваш ребенок?
 - Да.
 - Нет.
2. Причины болезни:
 - недостаточное физическое развитие, воспитание ребенка в детском саду;
 - недостаточное физическое воспитание в семье;
 - и то и другое;
 - наследственность, предрасположенность.
 - нет причин
3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можете следить за правильным развитием ребенка?
 - Да.
 - Частично.
 - Нет.
4. На что, на Ваш взгляд, должны обращать особое внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье и физическом развитии 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 оздоровительные мероприятия, на Ваш взгляд, наиболее приемлемы для ребенка в ДООУ и дома?

В ДООУ:

 - приём детей на воздухе;
 - утренняя гимнастика;
 - облегченная форма одежды для прогулок;
 - облегченная одежда в группе (носки, короткий рукав);
 - самомассаж;
 - хождение босиком;
 - систематическое проветривание группы;
 - сквозное проветривание группы в отсутствие детей (прекращается за 15-20 минут до прихода детей);

- прогулка в любую погоду;
 - полоскание рта и горла водой комнатной температуры, IV неделя месяца – солёной водой;
 - точечный массаж;
 - «Дорожка здоровья» (гимнастика после сна + хождение по массажным коврикам + дыхательная гимнастика);
 - аэрофитотерапия;
 - кислородный коктейль;
 - свой вариант _____
-

Дома:

- утренняя гимнастика;
 - облегченная форма одежды для прогулок;
 - облегченная одежда ребёнка в квартире (носки, короткий рукав);
 - хождение босиком;
 - обливание ног водой контрастной температуры;
 - систематическое проветривание помещений в квартире;
 - прогулки в любую погоду: пешие, на лыжах;
 - поход на каток;
 - занятия ребёнка в спортивной секции;
 - полоскание рта и горла водой комнатной температуры;
 - свой вариант _____
-

6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка?

- Да.
- Частично.
- Нет.

7. Нужна ли Вам помощь в этом детского сада?

- Да.
- Частично.
- Нет.

Благодарим Вас за ответы!