

**Анкета для родителей
«Здоровый образ жизни»**

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?
 - а) хорошее
 - б) нормальное
 - в) плохое
2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?
 - а) раз в месяц
 - б) раз в полгода
 - в) раз в год
 - г) в этом нет необходимости
3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
 - а) постоянно
 - б) часто
 - в) очень редко
 - г) не занимаюсь
4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
 - а) постоянно
 - б) часто
 - в) очень редко
 - г) не занимается
5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?
 - а) считаю недопустимым
 - б) возможно умеренное употребление во время праздников
 - в) это недопустимо в присутствии ребёнка
 - г) не считаю это проблемой
6. Как Вы относитесь к курению?
 - а) это вредная привычка
 - б) это недопустимо в присутствии ребёнка
 - в) не считаю это проблемой
7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?
 - а) да
 - б) отчасти
 - в) нет
 - г) затрудняюсь ответить
8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?
 - а) да
 - б) отчасти
 - в) нет
 - г) затрудняюсь ответить

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

1. Что такое здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

занятия спортом
отсутствие вредных привычек
здоровый сон
личная гигиена
рациональное питание
положительные эмоции
соблюдение режима дня
предупреждение заболеваний, закаливание
выкуривание в меру сигарет в день
чтение журналов и газет о здоровом образе жизни
полноценная духовная жизнь
просмотр ТВ допоздна

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

иметь хорошее здоровье
чтобы быть современным культурным человеком
быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру
быть физически сильным, уметь постоять для себя
быть успешным в жизни, добиваться успеха
общаться с любимым человеком, создать счастливую семью

3. Что Вы делаете для укрепления здоровья своего ребёнка? (Вы можете выбрать несколько ответов)

стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе
борюсь с вредными привычками
направляю в спортивную секцию
стараюсь, чтобы ребёнок выспался, не переутомлялся
рекомендую зарядку, гимнастику
слежу за соблюдением режима и рациона питания
стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором
соблюдаю режим дня
направляю на занятия фитнесом, шейпингом, танцами
направляю в бассейн
занимаюсь закаливанием
регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации

4. Выбрать один вариант ответа.

Считаете ли Вы правильным и здоровым режим и рацион питания Вашего ребёнка?	Завтракает ли сын (дочь) дома перед детским садом?
Да	Да, всегда завтракает
Не вполне	Иногда завтракает
Нет	Нет

5. Оцените условия пребывания ребёнка в детском саду (Выбрать один вариант ответа по каждому критерию).

Условия пребывания в детском саду	Вполне приемлемо	Нуждается в улучшении
освещение в группе и рекреациях		
чистота и порядок в группе и рекреациях		
безопасность детей, сохранность их имущества		
состояние придошкольного участка		
психологическая атмосфера в детском саду в целом		

психологическое сопровождение учебного процесса, помощь психолога		
оптимальность температурного режима в группах (в зависимости от сезона)		
атмосфера уюта и комфорта (дизайн помещений, озеленение)		
мебель и оборудование группы		
санитарное состояние и оборудование туалетов		
наличие и качество питьевой воды		

Анкета для педагогов «Здоровый образ жизни»

1. Что такое здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

занятия спортом	
отсутствие вредных привычек	
здоровый сон	
личная гигиена	
рациональное питание	
положительные эмоции	
соблюдение режима дня	
предупреждение заболеваний, закаливание	
выкуривание в меру сигарет в день	
чтение журналов и газет о здоровом образе жизни	
полноценная духовная жизнь	
просмотр ТВ допоздна	

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

иметь хорошее здоровье	
чтобы быть современным культурным человеком	
быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру	
быть физически сильным, уметь постоять за себя	
быть успешным в жизни, добиваться успеха	
общаться с любимым человеком, создать счастливую семью	

3. Оцените собственное физическое здоровье по пятибалльной шкале.

«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
-----	-----	-----	-----	-----

4. Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья? (Вы можете выбрать несколько ответов)

стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе	
избегаю вредных привычек, борюсь с ними	
занимаюсь спортом	
стараюсь выспаться, не переутомляться	
делаю зарядку, гимнастику	
соблюдаю режим и рацион питания	
стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором	
соблюдаю режим дня	

занимаюсь фитнесом, шейпингом, танцами
плаваю в бассейне
закаливаюсь
регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации

5. Оцените собственное психоэмоциональное здоровье по пятибалльной шкале.

«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
-----	-----	-----	-----	-----

6. Выбрать один вариант ответа.

Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания?	Завтракаете ли Вы дома перед работой?
Да	Да, всегда завтракаю
Не вполне	Иногда завтракаю
Нет	Нет

7. Выбрать один вариант ответа.

Питаетесь ли Вы в детском саду?	Оцените, пожалуйста, качество питания в детском саду:
Питаюсь в детском саду	
В детском саду не питаюсь	

8. Как лично Вы оцениваете состояние здоровья современных дошкольников? (Выбрать один вариант ответа).

хорошее
все с некоторыми отклонениями по состоянию здоровья
удовлетворительное
неудовлетворительное

10. Что, на Ваш взгляд, сильнее всего влияет на формирование культуры здоровья современных дошкольников?

семья
Интернет
система дошкольного обучения и воспитания
телевидение
медицина
книги, газеты, журналы

11. Считаете ли Вы обоснованной тревогу общества по поводу состояния здоровья современных дошкольников?

да
нет

**Анкета для родителей
«Здоровый образ жизни»**

1. Откуда вы получаете знания о ЗОЖ

- а) из специальных книг
- б) из средств массовой информации
- в) из беседы

2. Вы ведёте ЗОЖ

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь

3. Вы прививаете ЗОЖ своим детям

- а) да
- б) затрудняюсь ответить

4. Если вы прививаете, то каким способом

- а) с помощью бесед
- б) на личном примере
- в) совместно
- г) с помощью спортивных занятий

5. Вы употребляете спиртные напитки

- а) очень редко
- б) не употребляю
- в) часто употребляю

6. Вы курите?

- а) нет
- б) очень редко
- в) часто
- г) бросил

7. Как дети проводят досуг

- а) у бабушки
- б) гуляют во дворе
- в) смотрят телевизор
- г) с друзьями
- д) занятия спортом

АНКЕТА

Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка.

Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Болел ли Ваш ребенок в последние полгода? _____

Если болел, перечислите заболевания _____

2. Сколько дней болел Ваш ребенок? _____

3. Что было причиной его болезни? _____

4. У ребенка есть постоянный режим дня? _____

5. Ежедневно ли Ваш ребенок выполняет утреннюю гимнастику? _____

6. Ежедневно ли он чистит зубы? _____

7. Сколько времени ежедневно проводит ребенок на свежем воздухе? _____

8. Употребляет ли фрукты, овощи? Сколько раз в день? _____

9. Уважает ли ребенок окружающих его людей и не спорит по пустякам? _____

10. Регулярно ли Вы с ребенком проводите закаливание? _____

11. Всегда ли одеваете ребенка по погоде? _____

12. Занимается ли ребенок в спортивной секции, танцами или другими видами двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо занятий физкультурой в детском саду)?

13. У ребенка есть книги о здоровье и здоровом образе жизни? _____

14. Есть ли у Вас дома физкультурно-оздоровительный комплекс? _____