

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 02.09.2022 г.



**План работы
к рабочей программе
«Здоровье»
на 2022-2027 учебный год
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 12
г. Новочеркасск**

1. ПЛАН РАБОТЫ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Вводный раздел»	2	1	1	
2.	«Азбука здоровья»	4	1	3	
3.	«Наши верные друзья...»	5	1	4	
4.	«Я здоровым быть хочу»	4	1	3	
5.	«Мое тело»	6	1	5	
6.	«Закаливание»	6	1	5	
7.	«Где прячется здоровье?»	5	1	4	
Итого:		32	7	25	

2. СОДЕРЖАНИЕ ПЛАНА

Раздел 1. «Здоровый образ жизни»

Теория: Изучение основ здорового образа жизни, пути их решения

Практика: Беседы, практические занятия, дидактические, подвижные игры, рисование... Расширять представление о важных составляющих компонентах здорового образа жизни.

Раздел 2. «О себе хочу все знать!»

Теория: Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья.

Практика: Выработка умений и навыков здорового образа жизни. Игры, беседы, моделирование ситуаций, просмотр мультфильмов о ЗОЖ.

Раздел 3. «Здоровье и безопасность»

Теория: Воспитание социально активной личности, способность понимать и любить окружающий мир, бережное отношение к себе. Формировать потребность заботиться о своем здоровье.

Практика: Рассматривание иллюстраций, рассказы из жизни, дыхательная гимнастика, профилактика болезней, закаливающие мероприятия, элементы массажа.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
	Сентябрь	Вводное занятие 1. Беседа о здоровье. 2. Наши верные друзья солнце, воздух и вода. 3. Движение- это жизнь.	Групповое занятие, беседа		Беседа, диагностика
	Октябрь	Познавательное занятие с элементами эксперимента «Очистим воду» 1. Что мы знаем о воде? 2. Вода и мыло.	Практическое занятие, беседа		Беседа, опрос

	3. Советы доктора Воды.			
Ноябрь	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» 1. Я здоровым быть хочу. 2. Личная гигиена. 3. Если хочешь быть здоров!	Групповое занятие, беседа, просмотр иллюстраций		Опрос, наблюдение
Декабрь	«Где прячется здоровье?», «Осторожно микробы» 1. Микробы. 2. Осторожно болезни. 3. Профилактика болезней,	Групповое занятие		Опрос
Январь	«Азбука правильного питания» 1. Таблетки растут на грядке. 2. Правильное питание. 3. Витамины.	Групповое занятие, беседа, просмотр иллюстраций		Рисунок
Февраль	«Дорожка здоровья» 1. Дыхательная гимнастика. 2. Закаляйся. 3. Профилактика плоскостопия.	Практические занятия, индивидуальная работа		Диагностика, тестирование
Март	«Знакомство со своим телом» 1. Строение человека. 2. Здоровые зубы. 3. Осанка-стройная спина	Групповое занятие, практические занятия		Беседа, игра
Апрель	«Витамины я люблю-быть здоровым я хочу» 1. Вкусное рядом. 2. Вредные привычки. 3. Витаминный салат.	Беседы, просмотр иллюстраций		Беседа, рисунок
Май	Итоговое мероприятие: «Мы здоровью скажем-ДА!» 1. Занятие развлечение «Я-здоровячок»	Комбинированное занятие		Тематическое развлечение

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационное обеспечение программы методическими видами продукции, необходимыми для ее реализации

Рассказы, беседы, стихи, презентации, подвижные игры на тему здорового образа жизни.

Дидактический материал:

Демонстрационный и раздаточный материал, инструкционные, задания, упражнения, дидактические, настольные, подвижные игры по здоровому образу жизни

Наглядный материал

Альбомы, атласы, книги, журналы, презентации, образовательные мультфильмы.

Описание общей методики работы

Методические приёмы:

игровой приём (основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире);

метод аналогий (в программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания);

словесный метод (объяснение методики исполнения движений, оценка);
практический метод (заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений);

наглядный метод (показ выполняемых упражнений педагогом).

Методы обучения

Словесные, наглядные, поисковые, креативные.

Технологии обучения

В образовательном процессе применяются следующие технологии обучения:

- Игровые
- Здоровьесберегающие
- Личностно-ориентированного обучения
- Технологии предметно-развивающей среды
- Информационно-коммуникационные

Контрольно-измерительные (оценочные) материалы

Для оценки степени освоения ребенком дополнительной общеобразовательной программы и уровня достижения прогнозируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных) используются:

- Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе (Буйлова Л.Н., Кленова Н.В.);
- Анкеты, тестовые задания, общая и мелкая моторика, общая физическая подготовка, мыслительная деятельность, соответствующая возрасту.

5. ЛИТЕРАТУРА

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2016
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2017.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2016.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2016.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2016.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2017.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2018

6. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1

Комплекс дыхательной гимнастики

Пояснительная записка

Выполнение дыхательной гимнастики для детей – отличная профилактика заболеваний органов дыхания. Такая гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, развивает еще не совсем совершенную дыхательную систему малыша. Особенно эффективно зарекомендовали себя дыхательные упражнения у деток, которые страдают бронхиальной астмой, бронхитами, частыми простудными заболеваниями. Дыхательную гимнастику часто назначают врачи в дополнение к лекарственному и физиотерапевтическому лечению болезней дыхательной системы. Ее применение значительно облегчает течение болезни, уменьшает риск развития осложнений.

В данной разработке представлены игровые дыхательные упражнения, для подготовки артикуляционного аппарата ребёнка и постановке правильного дыхания во время исполнения песен и попевок.

1.«Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.

2.«Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

3. «Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

4. «Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук,

издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

5. «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

6. «Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

7. «Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «гу-у-у».

8. «Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко.

Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

9. «Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

Стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

10. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

11. «Боевой клич индейцев»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить.

Взрослый может

«руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише – громче.

**Конспект квест-игры по здоровьесбережению
для детей группы ЧБД
«Спасатели здоровья»**

Цель: развивать в детях внимательное и бережное отношение к своему здоровью, путем решений заданий, учить работать в команде, оказывать помощь своим близким и окружающим.

Задачи:

закрепить ранее полученные знания о личной гигиене, правильном питании; обогатить двигательный опыт детей, развивать физические качества - ловкость, гибкость, быстроту, а также ориентировку в пространстве

и координацию движений;

развивать у детей внимание, мышление, воображение, умение обосновывать свои ответы, совершенствовать связную речь.

воспитывать взаимопомощь, дружелюбие, уважение друг к другу.

Здоровьесберегающие технологии: зарядка, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж.

Предварительная работа: беседы: «Моем руки чисто, чисто», «Тело человека», «О пользе витаминов», «Личная гигиена», «Овощи и фрукты-полезные продукты», «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок», «Где найти витамины», «Полезные и вредные продукты». Просмотр мультфильмов: Мультсериал «Смешарики»: «Мойдодыр», «Аркадий Паровозов. Правила гигиены».

Просмотр презентаций: «Здоровым быть здорово», «Береги свое здоровье и заботься о нем», «Правила личной гигиены».

Оборудование: колонка, доска (флорелеграф), картинки продуктов, фруктов и овощей, мешочек, мыло, зубная паста, зубная щетка, изображение ключа, карта, изображение камня, изображение детей делающих зарядку, полотенце, расческа.

Ход занятия.

1. Организационный момент:

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный, солнечный день! У нас хорошее, радостное настроение. Мы бодрые и здоровые.

Включить голос на колонке.

Ребята слышат голос «Ха-ха-ха, здоровые, веселые. А я сейчас вас огорчу. Я злая волшебница Грязнулька, я спрятала Здоровье в темницу. Закрыла на замок, а ключ от замка сломала и разбросала по всему лесу. Спасете здоровье, если все части ключа соберете. Ха-ха-ха.

Воспитатель: Ребята что же нам делать?

Дети: Надо выручать Здоровье! Надо его спасти!

Воспитатель: Как мы его спасем, как поможем?

Воспитатель: Отправляемся с вами в путь искать Здоровье.

2. Основная часть:

Воспитатель: Подбросить карту.

Идем к веранде на участке и находим карту.

Воспитатель: А что же нам карта подсказывает, (рассматриваем) что сначала мы должны найти?

Дети: большой камень.

Дети подходят к фланелеграфу (доска) с изображением «камня» на нем изображены дети которые делают зарядку

Воспитатель: что вы видите на доске?

Ответы детей: Дети делают гимнастику, зарядку, занимаются физкультурой.

Воспитатель: Правильно, а это полезно для здоровья?

Ответы детей (да, полезно)

Воспитатель: Ребята, чтобы нам получить кусочек ключа, мы должны сделать волшебную зарядку.

Выполняется зарядка в соответствии с текстом.

Ручки потянули вверх,

Словно там висит орех. (Потягивания — руки вверх.)

Тянем в стороны потом,

Словно обнимаем дом. (Потягивания — руки в стороны.)

Ноги врозь, на пояс руки.

Влево плечи разверни.

А теперь направо. Ну-ка!

Упражнение повтори. (Вращение туловищем в стороны.)

А теперь пора попрыгать,

Как лягушка: прыг-прыг-прыг.

Кто устать боится мигом,

Кто к зарядке не привык? (Прыжки на месте.)

А теперь подышим: глубоко вдохнем через нос, а на выдохе скажем «Хорошо». И еще раз вдохнем медленно, глубоко, а на выдохе скажем радостно «Как хорошо».

Посмотрите, внимательно, где-то рядом должна быть 1 часть ключика! (часть ключа под камнем)

Воспитатель: Куда же нам дальше идти, посмотрим карту?

Идем к спортивному участку, а на спортивном участке волшебный мешочек с предметами, которые нам помогут спасти Здоровье.

На спортивном участке дети находят «волшебный мешочек» с мылом, зубной щеткой, полотенцем, расческой, зубной пастой.

Д/и «Мешочек чистоты»

- Ребята, чтобы узнать, что там лежит - нужно отгадать загадки и рассказать, зачем нам нужны эти предметы? Помогут ли они здоровью?

Дети отгадывают загадки о предметах гигиены. Отгадавшие загадку на ощупь находят предмет в мешочке, и рассказывают об их назначении.

1) Ускользает, как живое,

но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

руки мыть не ленится (мыло)

Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки и смывать с них микробов.

Воспитатель: Когда нужно мыть руки?

Дети: Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

2. Мягкое, пушистое, беленькое, чистое.

В душ его возьму с собой

Буду чистый и сухой (полотенце)

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытирать руки после мытья.

3. Как ты выглядишь красиво!

Симпатично, очень мило,

Аккуратная причёска,

помогла тебе... (расческа)

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными.

4. Костяная спинка, жесткая щетинка,

с мятной пастой дружит,

нам усердно служит (зубная щетка)

5. Живёт она

в красочном тюбике в ванной,

а дружит с зубами

и щёткой в стакане (зубная паста)

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубные щетки?

Дети: Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми. Чтобы хорошо жевать.

— Молодцы, все загадки отгадали, рассказали, для чего предназначены эти предметы гигиены. Где-то в волшебном мешочке должна быть 2 часть ключа. (2 часть ключа в мешочке)

Воспитатель: Посмотрим на карту. Для того чтобы найти следующую волшебную карточку, мы должны пойти в лес.

По дороге в лес дети попадают на поляну полезных и вредных продуктов.

А вот и следующее задание для вас. Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их. Дети становятся в две команды.

Эстафета «Полезные и вредные продукты питания».

Воспитатель: Молодцы, ребята! За правильное выполнение задания вы получаете еще одну часть ключа

Ребята, ищите где-то должен быть 3 часть ключа (3 часть ключа возле веранды 8 группы)

Воспитатель: Ребята, я слышу чей-то плач. А вы слышите? Нет?

Предлагаю вам сделать массаж нашим ушкам, чтобы лучше слышать.

Самомассаж «Взяли ушки за макушки»

Взяли ушки мы за мочки,

вниз потянем их,

А теперь потрём немножко раз, два, три.

Взяли ушки за макушки вверх потянем их,

Вниз по ушкам побежали хорошенько всё размяли». (нажать звук)

Воспитатель: Дети, нам надо поторопиться. Это Здоровье плачет, зовёт нас на помощь.

Мы почти пришли к темнице, где Здоровье сидит, на нашем пути стоит дерево. Посмотрите. А здесь конверт. Что же в нем находится?

Конверт (раскраски с фруктами и овощами)

Воспитатель: Ребята, Грязнулька съела всю краску с овощей и фруктов. Предлагаю помочь фруктам и овощам вернуть их внешний вид. Поможем?

(Разукрашиваем овощи и фрукты)

Молодцы, ребята! Вы справились и с этим заданием.

Воспитатель: Ребята, посмотрите на дереве, что-то висит (достаем 4 часть ключа)

Воспитатель: А теперь попробуем собрать ключ из частей и посмотрим, что у нас получится.

Дети составляют картинку, на которой изображён ключ.

Воспитатель: Вот этим ключом мы откроем темницу, где Здоровье сидит, и освободим его.

Пальчиковая игра «Замок».

На дверях висит замок (пальцы в «замочек»)

Кто его открыть не смог?

Мы замочком постучали (стучим «замочком по коленям»)

Мы замочек повертели, - (затем круговые движения «замочком»)

Мы замочек покрутили

И открыли! (показали ладошки)

На колонке включить голос Здоровья. «Здоровье» Говорит: «Спасибо, ребята, что вы освободили меня из темницы Грязнульки. Желаю Вам никогда не забывать о своем здоровье, беречь его и заботиться о себе! Примите от меня подарок ...»

(Подарок фрукты)

3. Итог игры.

-Понравилась вам игра?

-Как вы думаете, все справились с заданиями?

-Кому что-то показалось трудным, а что- то легким?

-Как вы думаете, почему нам удалось собрать ключ и спасти Здоровье?

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в опросе. Ваши ответы помогут сделать физкультурно-оздоровительную работу нашего детского сада более эффективной и организовать встречи со специалистами на основании Ваших запросов.

Обратите внимание на оформление ответов. Они предполагают возможность текстового заполнения или выбор одного из предложенных вариантов.

1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?

- Правильное питание
- Соблюдение режима дня
- Благоприятные условия окружающей среды
- Гармоничные отношения в семье
- Занятия физической культурой
- Другое _____

2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?

- Экологические загрязнения
- Наследственные заболевания
- Недостаточный уровень двигательной активности
- Неправильное питание
- Вредные привычки
- Другое _____

3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?

- Хорошее
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение года?

- Да, (_____) раз?
- Нет

В чем Вы видите причины заболеваний? _____

5. Как вы проводите выходные с ребенком?

- _____

6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?

- Соблюдение режима
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Достаточное пребывание на свежем воздухе
- Здоровая гигиеническая среда

- Благоприятная психологическая атмосфера
- Закаливающие мероприятия
- Другое _____

7. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?

-Да

-Нет

Если «Да», укажите время основных его компонентов

Будние дни Выходные дни

- Прием пищи
- Ночной сон
- Дневной сон
- Прогулка

8. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома (Будние дни, (вечер), выходные дни)

- Занятия рисованием, лепкой, конструированием
- Подвижные игры
- Пешие прогулки вместе с родителями
- Прослушивание рассказов, сказок
- Просмотр детских телевизионных передач
- Занятия физическими упражнениями
- Другое _____

9. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?

- Посещение врачей
- Занятия физическими упражнениями
- Закаливание
- Дыхательная гимнастика
- Массаж
- Прогулки на свежем воздухе
- Правильное питание
- Другое _____

10. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не уделяю
- Другое _____

11. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?

- Отсутствие специальных знаний и умений
- Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости
- Причины в собственной инертности
- Другое _____

12. Что для Вас является основным источником получения информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка?

В детском саду:

- Педагоги
- Медицинские работники
- Родители других детей
- Наглядно-текстовая информация
- Другое _____

Вне детского сада:

- Средства массовой информации
- Интернет
- Собственный жизненный опыт
- Советы родителей, друзей, знакомых
- Консультации специалистов в области медицины
- Другое _____

13. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?

- Профилактика простудных заболеваний
- Организация рационального питания
- Двигательный режим ребенка дошкольного возраста
- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей
- Закаливание ребенка дошкольного возраста
- Режим дня дошкольника
- Физическая и психологическая готовность к школе
- Другое _____

14. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?

- Утренняя зарядка
- Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)
- Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)
- Пешие прогулки
- Занятия спортом
- Туризм
- Другое _____

15. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь
- Другое _____

16. Продолжите следующее утверждение:

«Я считаю, что моя семья соблюдает здоровый образ жизни на _____ %, потому что _____»

17. Возраст: _____

- Ваш _____
- Вашего ребенка _____

18. Образование:

- Высшее
- Среднее

19. Состав семьи

20. Количество детей

Спасибо за сотрудничество!