***Что такое здоровьесберегающие технологии?***

***Это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к  реализации различных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья дошкольников и педагогов.***  ***Технология (от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.*** ***  
    Цель  здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. ***

***Существует десять золотых правил здоровьесбережения:*  
*1. Соблюдайте режим дня!  
2. Обращайте больше внимания на питание!  
3. Больше двигайтесь!  
4. Спите в прохладной комнате!  
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!  
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!  
7. Гоните прочь уныние и хандру!  
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!  
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!  
10. Желайте себе и окружающим только добра!***