**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!**

**Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.**

**Что такое здоровье сберегающие 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 здоровье сберегающим 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.**