Что такое

здоровьесберегающие технологии?

**(памятка для родителей**)

**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!

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.



**Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье.**

Генрих Гейне



