**Существует десять золотых правил здоровьесбережения**

**которые, относятся и к воспитателям:**

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.**

**Материал подготовила : старший воспитатель МАДОУ «Нижнетавдинский детский сад «Колосок» Колодезных Л.Н**