**Здоровьесберегающие технологии** — это методы, приёмы и техники, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов и родителей.

**Цель здоровьесберегающих технологий** — обеспечить возможность сохранения здоровья и сформировать у субъектов необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

**Виды здоровьесберегающих технологий**:

* **Медико-профилактические**. Обеспечивают сохранение и приумножение здоровья под руководством медицинского персонала (профилактика заболеваний, медицинский осмотр, санитарно-гигиеническая деятельность).
* **Физкультурно-оздоровительные**. Направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. Здесь применяются: закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия, спортивные праздники и другие методики.
* **Образовательные**. Воспитывают валеологическую культуру или культуру здоровья субъектов через образовательный процесс. Детям дают необходимую информацию о здоровье и учат оберегать и поддерживать его (коммуникативные игры, занятия по валеологии, сказкотерапия и др.).
* **Технологии обеспечения социально-психологического благополучия**. Помогают в создании эмоционального комфорта и позитивного самочувствия субъекта в образовательном учреждении и семье (релаксация, психогимнастика, песочная терапия, танцевальная терапия и др.).

Эффективность здоровьесберегающих технологий объясняется их комплексным применением. В их реализации участвуют и педагогические, и медицинские работники.