

## **Баня – отличное средство закаливания и укрепления иммунитета дошкольников.**

Дошкольный возраст является периодом формирования фундамента физического и психического здоровья. До семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление



функциональных систем организма, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Каждый родитель хочет, чтобы их дети реже болели (вообще не болели), росли здоровыми и крепкими. Но с началом посещения детского сада большинство деток начинают болеть без перерыва. Один из самых действенных способов повысить устойчивость малыша к вирусам – начать закалять организм ребёнка, повышать иммунный статус. Педиатры уверены: чем раньше вы начнете приучать ребенка к воздействию окружающей среды, тем лучше. Сегодня мы поговорим об одном из средств закаливания – бане, основных правилах посещения, узнаем, с чего начать, какие виды процедур существуют и есть ли у них противопоказания.

### **Что такое закаливание**

Закаливание – это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды. Это тренировка защитных сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды; это комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к холоду, жаре, солнечной радиации, сквознякам. Это совершенствование работы системы терморегуляции.

### **Баня – лучшее средство закаливания детей**

Наши предки на Руси мылись в банях, приучая малышей к жаркому пару с рождения. Сегодня многие продолжают эти традиции. Высокая температура совместно с влажностью оказывают оздоровительное действие на организм, поэтому процедуру можно смело отнести к классу закаливающих.

### **Полезное действие бани**

Традиционно с помощью жара и пара излечивали от множества недугов. Особенно полезна процедура для детей, страдающих острыми респираторными заболеваниями. Регулярное посещение бани помогает:

- усилить кровоток, улучшить функции сердечно-сосудистой системы;
- активизировать движение лимфы;
- улучшить вентиляционную функциональность легких и процесс газообмена (дыхание становится более глубокими);
- очистить поры, активизировать кожное дыхание, очистить поверхность эпидермиса;
- уничтожить микробов на теле;
- активизировать обменные процессы в организме;



- избавиться от шлаков;
- снять усталость, психоэмоциональное переутомление.

### **Правила закаливания**

Закаливающее действие основывается на принципе контрастности: циклично чередуются разогрев, охлаждение, перерыв. Малыш не должен находиться в парной дольше 10 минут, затем охладите его тело водой (обливание длится минут 5-10), дайте отдохнуть минут 20. При желании цикл повторяется. По мере привыкания количество заходов можно довести до 3-4.

С какого возраста разрешено начинать закаливать ребенка в бане? Единого мнения насчет возраста нет. Многие специалисты оптимальным считают возраст 7-8 месяцев, но есть мнение, что процедуру можно проводить и в первый месяц жизни новорожденного.

**В процедуре посещения** можно выделить две фазы: прогревание организма и охлаждение организма.

Первая фаза (прогревание организма) начинается с растирания тела полотенцем или массажной варежкой. Затем процедура продолжается непосредственно в кабинете термотерапии.

Выбор теплового режима диктуется показателями (возрастом, состоянием здоровья, уровнем терпимости к гипертермии, степенью закаленности).

В течение первой фазы различают два периода: адаптации (пассивное прогревание организма, ускорение кровотока и микроциркуляции) и через 3-7 минут после начала процедуры – период интенсивного прогрева, характеризующийся интенсивным потоотделением и сдвигом водно-солевого равновесия.

Во время процедуры нужно спрашивать детей об их самочувствии, предлагать им спуститься на нижнюю полку для индивидуального подбора режима. Длительность пребывания детей 5 минут.

Вторая фаза (охлаждение организма). Для охлаждения могут быть использованы (варианты):

- помещение с температурой воздуха 22-25°C;
- бассейн с температурой воды 28-32°C;
- душ без напора с температурой 30-32°C;
- обливание водой из ведра (температура 33-20°C).
- Раздевание (температура среды - 22-25°C).
- Теплый гигиенический душ с использованием губки и мыла (температура среды - 36-40°C, длительность 2-3 мин.).
- Осушение, растирание полотенцем, надевание х/б трусиков и косынки или трикотажной шапочки (температура среды - 22-25°C, длительность 2-3 мин.).
- Первый заход в парилку - вторая полка (температура среды - 50-65°C, длительность 5-6 мин.).
- Отдых и промежуточное охлаждение на воздухе (накрыться простынкой) - (температура среды - 22-25°C, длительность 10-15 мин.).
- Второй заход - вторая полка (температура среды - 50-65°C, длительность 5-6 мин.).
- Охлаждение под душем (температура среды - 34-35°C для ослабленных детей, 33-20°C для здоровых детей, длительность 2-3 мин.).
- Осушение (температура среды - 22-25°C, длительность 3-5 мин.).



- Одевание (температура среды – 22-25°C, длительность 3-5 мин.).

- Отдых, прием замещающих жидкостей (витаминный чай, минеральная вода, сок) – (температура среды – 22-25°C).

Во время пребывания в парной ребенок может лежать на полке с валиком под головой или сидеть с поднятыми на полку ногами (чтобы избежать депонирования крови). Положение тела меняется каждые 2-3 минуты. Во время отдыха между заходами можно сделать несколько медленных дыхательных упражнений.

Процедура термотерапии проводится не чаще одного раза в неделю при условии положительного отношения к ней ребенка. После процедуры не допускаются шумные и подвижные игры. Прием фиточая после процедуры обязателен.

**Отдельной строкой стоит применение веника в процессе парения.**

Разнообразие веников велико: тут и берёзовые, дубовые, эвкалиптовые, пихтовый и т.д.

Веник в бане предназначен не только для активного тела, но и для специфической атмосферы,

бане для массажа создания которой

образуется от аромата листьев. Кроме этого, почти все растения, используемые в парной, являются отличными ингаляторами, и способны не только помочь в лечении многих хворей, но и очистить и омолодить организм.

Банные веники нарезают не только из березы, но и из дуба, липы, рябины, можжевельника, нескольких хвойных пород деревьев, из вишневых и смородиновых кустарников,





ореха, эвкалипта и других растений. Но для этой цели используются не только деревья и кустарники, но и травы, такие как пижма, полынь, крапива, шалфей, Melissa, мята и даже бамбук.

Иногда составляются комбинированные букеты, состоящие из разных трав и веток, которые сочетаются не только по аромату, но и по воздействию на организм.

Чтобы выбрать нужный и эффективный вариант для конкретного случая, нужно узнать, какими свойствами обладает каждое из растений, применяемое в парной.

### **Меры предосторожности.**

Главное в закаливании – разумность и постепенность. Важно придерживаться следующих правил и рекомендаций:

- при первом посещении парилки малышу достаточно минуты, после чего облейте его прохладной водой;
- грудничка держите на руках, обращая внимание на его настроение и состояние;
- спрашивайте малыша о самочувствии;
- не надевайте на голову ребенка войлочную шапку, лучше сшейте ему головной убор из махрового полотенца;
- если ребенок закапризничал, не держите его в парной, выведите и облейте тело прохладной водой, дайте малышке попить.

### **Баня все поправит**

Если вашего малыша замучили простудные заболевания, очень рекомендуем вам подумать о бане. Она укрепляет иммунитет, тренирует сердечно-сосудистую систему, способствует отхождению слизи. А еще в парилке можно дышать паром от травяных настоев (подойдет эвкалипт,

липа, ромашка и т.д.), вот вам и ингаляция. Показана баня и при болезнях кожи, а также опорно-двигательного аппарата.

Полезна баня для малышей с гипертонусом, ведь во время банных процедур тонус мускулатуры снижается, нервы успокаиваются и улучшается общее самочувствие. Чередование температур вначале дает ощущение бодрости, которое потом сменяется расслаблением и чувством приятной усталости. Проверено: после бани дети засыпают прямо по дороге домой и спят необыкновенно крепко!

Но есть у бани и противопоказания. Это, прежде всего, острые воспалительные заболевания, сопровождающиеся высокой температурой. Категорически запрещена сауна или баня при гнойных воспалительных и инфекционных заболеваниях (отитах, гайморитах, фурункулезе), даже если температура не повышена. Но если это заболевание находится в хронической стадии, то баня очень приветствуется.

Нельзя посещать баню и при судорожных припадках различной этиологии, при любой форме эпилепсии.

И последнее. Эффект от бани или сауны будет только в том случае, если вы будете посещать ее вместе с малышом регулярно. Пусть это станет вашей приятной и одновременно полезной привычкой!

**Баня – эффективный способ закаливания, приятная расслабляющая процедура. Хотите, чтобы Ваш малыш рос физически крепким и здоровым – сделайте посещение бани (сауны) постоянным!**

