



"Банный день ребенка"

Отличным закаливающим средством, обладающим и профилактической направленностью, является русская баня и сауна. Пар и сухой жар с давних времен широко использовались для сохранения и укрепления здоровья.

Установлено, что под влиянием этих факторов тренируется сердечно-сосудистая система, улучшается газообмен и вентиляционная способность легких.

Особенно полезно посещение русской бани или сауны детям, часто болеющим острыми респираторными заболеваниями. Регулярное посещение бани, сауны положительно влияет на снижение частоты, тяжести и длительности течения острых респираторных заболеваний.

Наиболее оправданно первое посещение в возрасте 4—5 лет.

Что необходимо знать, идя в баню или сауну с ребенком.

Во-первых, что у него нет противопоказаний: врожденного порока сердца, хронических заболеваний почек и мочевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта, печени, а также эндокринных нарушений и заболеваний, сопровождающихся судорогами.

Запомните, что баня (сауна) противопоказана при острых инфекционных заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой.

- **Во-вторых**, при первом посещении бани или сауны с ребенком надо обращаться исключительно мягко, не следует заставлять его насильно что-либо делать. Постепенно дети адаптируются к более высокой температуре и к резким температурным контрастам. Дети очень быстро привыкают к бане (сауне). За время одного сеанса рекомендуется трехкратное посещение парной с последующим охлаждением.
- Пребывание в парной первое время может ограничиваться 1—2 минутами, а в последующем быть доведено до 5 минут. Когда ребенок привыкнет, можно с его согласия похлестать его в парной веником. В дальнейшем дети могут париться с веником самостоятельно.
- После третьего, заключительного посещения парной дети должны отдохнуть в течение 20—30 минут. После бани (сауны) дети охотно попьют чай, соки

Посещение бани (сауны) оказывает положительное влияние на формирование характера у детей дошкольного возраста. Они становятся более решительными, настойчивыми, смелыми



Биричевская Н.Е.