***ОТ ПРОСТУД  - В БАНЮ!***

|  |  |
| --- | --- |
| http://29ds.ru/images/stories/50762.jpg | ***Посещение бани или сауны детьми при отсутствии противопоказаний – прекрасный способ закаливания.  Особенно полезна баня детям, склонным к частым респираторным заболеваниям.*** |

Особенно полезна баня детям, склонным к частым респираторным  заболеваниям. Установлено, что регулярное посещение  бани ил сауны благотворно влияет на снижение частоты, тяжести и продолжительности подобных недугов. Баня улучшает настроение и сон ребенка, укрепляет нервную систему и способствует закаливанию организма.

Для русской бани характерно наличие парилки с каменным очагом, на который льют горячую воду. После подачи горячей воды в каменку воздух прогревается до 65 – 70оС, а влажность не превышает 70о. Это так называемый легкий пар.  При пользовании парилкой глубже очищается кожа, поскольку лучше раскрываются поры, обеспечивается обильное потоотделение. Резкая смена температуры полезна для тренировки сердечно-сосудистой системы и способности организма к терморегуляции.

**Показания и противопоказания к**

**посещению детьми бани или сауны**

Сауну или баню могут посещать здоровые дети, а также дети, имеющие следующие хронические заболевания:

* бронхолегочные;
* опорно- двигательного аппарата;
* заболевания кожи неинфекционного происхождения.

Абсолютными **противопоказаниями** являются:

* врожденный порок сердца;
* эпилепсия;
* онкопатология;
* бронхоэктазии;
* явно выраженные  гнойничковые поражения кожи;
* острые инфекционные заболевания, сопровождающиеся

высокой температурой.

Относительными противопоказаниями являются хронические заболевания почек, мочевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта, печени, эндокринные нарушения.

В холодные осенне - зимние месяцы родители нередко посещают вместе с детьми дошкольниками  русскую баню. Какие правила при этом необходимо соблюдать?

1. Перед первым посещением ребенком русской бани рекомендуется проконсультироваться с врачом – педиатром.
2. Температура в парной не должна быть высокой.
3. следует помнить, что у маленьких детей тело нагревается быстрее, чем у взрослых, а терморегуляция еще не функционирует должным образом поэтому нужно следить, чтобы ребенок не  перегрелся.

1. Если ребенок в парной плачет или хочет уйти, не стоит настаивать на продолжении банных процедур.
2. Не следует посещать баню чаще одного раза в неделю, перед сном, на голодный желудок, сразу после еды. Важно, чтобы поход в баню был добровольным. Для первого визита в баню достаточно одного цикла «парная – обливание - отдых».
3. В парной ребенок не должен стоять и тем более бегать. Лучше его уложить, подстелив полотенце: горизонтальное положение предпочтительнее. На ногах у ребенка должны быть удобные тапочки.
4. Особая роль  в русской бане принадлежит веникам. Для детей лучше всего подходит березовый. Его листья обладают успокаивающим и обезболивающим действием, ускоряет заживление ран и ссадин. Вещества, выделяемые при распаривании листьев, особенно полезны при заболеваниях легких.
5. После бани не стоит окунать ребенка в холодную воду бассейна, достаточно ополоснуть его под прохладным душем. Контрастные процедуры следует вводить постепенно но только детям, которым они не противопоказаны.
6. После бани следует предложить ребенку чай или любой прохладительный напиток: детский организм теряет жидкость.

При посещении бани или сауны  можно использовать ароматические масла. Они улучшают циркуляцию крови, согревают и  оказывают ингаляционный  эффект. Попутно очищается носоглотка, расширяются бронхи, что улучшает потребление кислорода.

Для детей до 6 лет рекомендуются масла с нерезким запахом – ромашковое, лавандовое,  мандариновое. Хвойные и эвкалиптовые композиции полезны при повышенной утомляемости, нервозности.

***Перед использованием ароматических масел необходимо заранее провести аллергическую пробу: капните 2-3 капли масла, на носовой платок, пусть ребенок в течение дня вдыхает аромат. Также нанесите каплю масла на кожу в районе запястья или предплечья и понаблюдайте, не появилось ли покраснение или раздражение****.*

В русской бане рекомендуется растворить в ковше воды 3-5 капель эфирного масла и выплеснуть его содержимое на пол. Затем растворить в ведре с горячей водой еще несколько капель масла и окропить этой водой лавки и стены бани.

Ни в коем случае  не следует брызгать маслом на раскаленные камни: оно сгорит, и вместо целебных ароматов воздух наполнится продуктами горения. Вместо масла можно использовать настои лечебных трав листьев мяты, шалфея, эвкалипта, липы, березы, ромашки и др.

А.Л.Караев, ст. научн. сотрудник лаборатории токсикологии дезсредств НИИ дезинфектологии Роспотребнадзора

Г.Б.Рогова, консультант информационного центра «МЦФЭР Ресурсы образования»

Журнал  Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ

№ 10  октябрь 2013