

САУНА: МАЛЕНЬКИЙ ПРАЗДНИК.

«Если хочешь быть здоров - закаляйся...» Закаливание. А собственно говоря, что это такое?

Закаливание организма - это система мероприятий, направленных на повышение его устойчивости к воздействию факторов среды.

Наиболее эффективными методами являются сауна и бассейн.

Влияние сауны на организм.

Сауна является хорошим средством для профилактики расстройств сердечно – сосудистой и дыхательной систем, вегетативных, нервных нарушений. В условиях автоматизации и механизации производственной деятельности сауна способна выполнить недостаток внешних импульсов, обеспечивая тренинг различных систем организма (улучшение терморегуляции тела, функций сердечно -сосудистой и дыхательной систем). Посещение сауны способствует поддержанию хорошего состояния здоровья, восстановлению биоритмов и мышечного тонуса, профилактике многих заболеваний.

Действие сауны обусловлено , главным образом, действием тепла. В сухом горячем воздухе пот быстро испаряется, поэтому организм легче переносит тепловую нагрузку.

При посещении сауны происходит значительная интенсификация обмена веществ как в больном, так и в здоровом организме. В зависимости от температуры, усиливается газовый обмен: потребление кислорода возрастает на 30-50 %, повышается частота дыхательных экскурсий.

В парной происходит быстрое распределение крови по различным органам. Сосуды кожи при потении значительно расширяются. Под влиянием контрастной смены температур резко повышается кровоток в коже, перестраиваются механизмы, регулирующие сердечно-сосудистую систему.

Тепло обуславливает релаксацию тканей внешних дыхательных органов, улучшает подвижность сегментов позвоночника и реберно-позвоночных суставов, расслабляет связочные структуры, напряженные дыхательные мышцы, расширяет бронхи. В результате этих процессов дыхание становится частым и глубоким.

Горячий воздух сауны, воздействуя на кожу и слизистую оболочку полости носа, способствует уменьшению ее отека при респираторных заболеваниях и уменьшает выделение секрета и носа.

Под влиянием раздражающих процедур нагревания- охлаждения тренируются адаптационные реакции и как результат этого повышаются защитные силы организма, прежде всего, иммунная реактивность.

Посещение сауны снимает напряженность, создает ощущение отдыха и комфортности организма. Это во многом связано с тем, что увеличение кровотока в периферических органах приводит к его снижению в мозге, в результате чего снижается умственная и эмоциональная активность. Ослабление психического напряжения сопровождается уменьшением мышечного напряжения. В результате достигается глубокая эмоциональная, мышечная и психическая релаксация.

Уважаемые родители мы предлагаем вам информацию о методике посещения сауны.

Процедура начинается с гигиенического душа, после него ребенок тщательно вытирается и заходит в термокамеру.

Первый заход продолжается пять минут при температуре 60 градусов (для детей 3-4 лет) и 70 градусов (для детей 5-6 лет). Дети находятся в шапочках и трусиках на подстилках (пеленках) с маленькой салфеткой для вытирания пота с лица.

Необходимо наблюдать за состоянием детей в сауне. Если у ребенка в самом начале процедуры появляется бледность, испарина, его выводят на 1-2 минуты для отдыха, затем продолжают процедуру.

Выйдя из сауны, дети отдыхают в течение 5 минут: пьют охлажденный, несладкий ароматизированный чай или отвар шиповника, или кипяченую воду, слушают спокойную музыку.

Второй раз дети проводят в сауне 8 минут, после чего полощутся в бассейне в течение 2 минут (температура воды 27-28 градусов), вытираются, отдыхают 5-6 минут и идут в термокамеру в третий раз, на 5 минут. После третьего посещения дети 3 минуты плавают в бассейне.

Вся процедура продолжается 45 минут, 1 раз в неделю.