**Методическая разработка для теоретических занятий на уроках ОБЖ по теме «Гигиена тела»:**

**«Баня»**

Человек теряет за один поход в баню 2 литра пота. Вместе с потом уходит молочная кислота – спутник утомления. Из организма выходят токсины и шлаки. Улучшается обмен веществ. Завершая банную радость, надо пить побольше жидкости (лучше минералку, соки, травяные чаи).

Баня – это:

* прекрасное сочетание полезнейших нагрузок: холодной и горячей воды, перепадов температуры, душистых лечебных трав, массажа;
* профилактика артрита, радикулита, миозита;
* помощь при хронических насморках, бронхитах;
* тренировка сердечнососудистой системы;
* помощь при лечении травм, вывихов, растяжений;
* красота и упругость кожи;
* расслабление, снятие стресса, зарядка энергией.

Хотя и тренирует баня сердце, но если оно слабое, от такой тренировки только хуже станет. Гипертоникам там делать нечего. При начальных признаках простуды в баню полезно сходить, но если болезнь разгулялась, можно заработать обострение. Не рекомендуется парилка старикам и маленьким детям.

***4 правила Русской бани:***

1 правило – не торопитесь получить всё удовольствие сразу. В раздевалке (температура воздуха 22-24 градуса) не спеша подготовьте место для отдыха: разложите простыни, полотенца, достаньте заготовленные дома «банные» напитки, проверьте свой вес, затем в мыльном отделении (28-37 градусов) примите тёплый душ или ополоснитесь водой из таза (без мыла: оно сушит кожу, ухудшает потоотделение), обсушите тело простынёй, не забудьте надеть шапку и только потом отправляйтесь в парную, в парной температура воздуха +50 градусов, наверху – до +80 градусов! Вот почему нельзя торопиться, надо подвести себя к такому скачку.

Первый заход в парилку должен быть не более 5 мин. В это время надо сидеть, ещё лучше – лежать, чтобы тело прогревалось равномерно.

2 правило – неукоснительное соблюдение гигиенических требований. После парной необходимо ополоснуться водой, смыть пот, лучше под тёплым душем. И только после этого идите отдыхать (15 мин.), завернувшись в простыню. Для усиления потоотделения можно не спеша выпить стакан горячего чая (с травками!). Не в коем случае не остывайте до озноба!

Следующий заход в парную (один-два, но не больше) может быть продолжительнее – по самочувствию. Но не дольше 8-10 мин. Вот тут уже пора брать в руки веник. Это кульминация всей банной процедуры.

Самое разумное – подготовить веник заранее. Замочите его на несколько часов в воде. Если же веник приобретён в бане, обмойте его в холодной воде, положите на 5-7 минут в тёплую воду и затем запарьте в кипятке. Воду, в которой запаривался веник, не выливайте. Её можно использовать и для приготовления душистого пара, и для мытья головы после парной, что очень полезно для волос.

Сначала веником как бы поглаживают ноги от стоп к бёдрам и руки от пальцев к плечам, затем легкими, короткими постёгиваниями проходятся по плечам, пояснице, бёдрам, животу.

Основной приём – достаточно энергичное похлёстывание и веничный компресс. Веником делают 2-3 коротких взмаха-хлеста, потом его поворачивают и прикладывают к телу обратной стороной, прижимая захваченный горячий воздух на 2-3 секунды. Этот приём должен вызвать удовольствие: нельзя спешить, к жару надо привыкнуть. В конце процедуры – поглаживание веником, прижимая листья рукой, от периферии к сердцу (область сердца не трогать!). Во время непродолжительного отдыха организм успокаивается, кровообращение приходит в норму, и можно не спеша выходить в мыльное отделение под душ.

3 правило – не переусердствуйте. Не старайтесь «умереть, но выдержать». Помните признаки перегрева: сердцебиение, головокружение, шум в ушах, мелькание «мушек» перед глазами, даже тошнота. Не доводите до этого. Это очень опасно! Прислушивайтесь к своему состоянию.

После второго захода можно окунуться в бассейн. Но помните: из парной – под душ и только потом – в бассейн!

На этот раз отдых должен быть дольше – до 20 минут. Используйте его для самомассажа. Это полезно, особенно если где-то беспокоила боль. Даже просто растереть тело жёсткой мочалкой (ещё лучше – специальной массажной рукавичкой) очень хорошо.

Последний заход в парную должен быть более спокойным, непродолжительным. Выйдя из парной, ополоснитесь под тёплым душем, тщательно вымойтесь с мылом, ещё раз встаньте под душ. Не следует пользоваться бассейном или устраивать контрастный душ. Не забудьте снова проверить свой вес. Отдохните, завернувшись в простыню.

В блаженные минуты отдыха – дегустация «банных» напитков и чаёв.

4 правило – ни капли спиртного! Любые алкогольсодержащие напитки (и пиво!) на фоне активизации деятельности организма создают сверхнагрузки на сердце и почки, опьянение, даже самое слабое, притупляет реакцию, снижает удовольствие, лишает чувства лёгкости и обновления.

Во время банной процедуры и после неё рекомендуется выпить не более трёх стаканов жидкости - минеральной воды, кваса, разбавленного сока, но завершить банную радость лучше всего настоянным на травах чаем. Вкусы у всех разные, разные бывают и добавки: мята, душица, иван-чай, зверобой, листья смородины, малины, брусники.

Веник – символ русской бани. У каждого веника своё предназначение.

Берёзовый – для астматиков и курильщиков – его аромат расширяет бронхи, хорошо очищает кожу.

Дубовый – обладает противовоспалительным действием, не позволит повыситься артериальному давлению, хорош для жирной кожи.

Липовый – от простуды.

Рябиновый – тонизирует.

Крапивный – от радикулита и ревматизма, понижает давление, снижает нервное напряжение.

В БАНЕ НЕЛЬЗЯ!

1. Употреблять алкоголь.
2. Пить ледяные напитки.
3. Увлекаться физическими упражнениями.
4. Лить часто воду на камни «для пара» - воздух станет тяжёлым.
5. Мыться с мылом до парной – вы смоете жир с кожи и она хуже будет переносить горячий воздух.
6. Часто заходить в парилку. Пребывание там должно быть в 2 раза короче, чем в комнате отдыха.

Финская баня или сауна: в сауне очень сухой воздух и на много больше температура.

Турецкая баня: её основа – массаж. После того как пропотел, делает массаж. И только потом начинается мытьё. С тела жёсткими мочалками снимают ороговевшие слои кожи.

Дышать нужно грамотно – медленно и плавно.

Учитель физической культуры и ОБЖ

Жуков В.М.