

Кировское областное государственное
общеобразовательное казённое учреждение средняя
общеобразовательная школа пгт Оричи Кировской области

Правила проведения баннных процедур



Автор: Репин Андрей Александрович, учитель физической культуры

В который день
паришься,
в тот день
не старишься

Русская мудрость

Из истории:

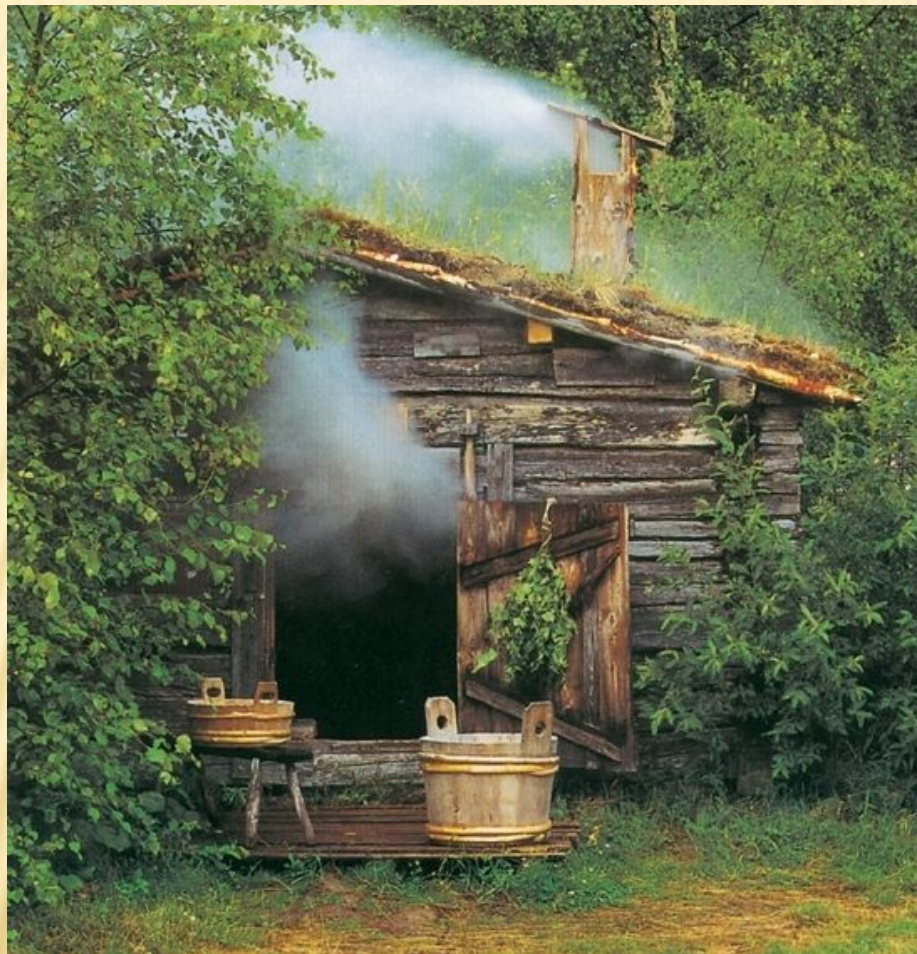


Баня в Древней Греции

Баннные процедуры в Древнем Риме



РУССКАЯ БАНЯ



БАНЯ



Предбанник



Парилка



ГЛАВНОЕ - ВЕНИК

- **Дубовый** - хорошо нагнетает пар, способствует очищению кожи
- **Берёзовый** - при боли в суставах и мышцах.
- **Липовый**- обладает жаропонижающими свойствами, является хорошим средством от простуды
- **Кленовый** - сильный антисептик
- **Ореховый** - ранозаживляющее средство
- **Еловый** – для лекарственного массажа
- **Крапивный** - для лечения ревматизма, радикулита, артрита, подагры.



КАК ЗАВАРИТЬ ВЕНИК

- Ополоснуть веник
- Положить в тёплую воду на 10-15 мин
- положить в печь на камни на 1-3 сек.
- Воду от запаренного веника использовать для поливки на раскалённые камни для запаха



ВЛИЯНИЕ БАННЫХ ПРОЦЕДУР НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

- Укрепляет здоровье
- Повышается настроение
- Усиливается обмен веществ
- Увеличивается скорость и объём кровотока
- Выводятся токсичные вещества с потом
- Улучшается водно – солевой обмен
- Снижается масса тела

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ БАННЫХ ПРОЦЕДУР

1. Не принимать пищу перед баней
2. При недомогании отказаться от бани
3. Перед принятием бани принять тёплый душ
4. Мыть голову и мыться с мылом можно только после парения.
5. Перед входом в парилку надеть шляпу.
6. В парилке следует 5-7 минут находиться внизу или полежать на средней полке
7. Затем отдохнуть в предбаннике 15-20 минут
8. Париться веником лучше на животе
9. Дышать следует через нос
10. Плавать в бассейне или выходить на снег рекомендуется между заходами в парилку, а не в конце банной процедуры

ВЕНИЧНЫЙ МАССАЖ В ПАРНОЙ

- ПОГЛАЖИВАНИЕ
- ПОСТЕГИВАНИЕ
- ПОХЛЕСТЫВАНИЕ
- ПОХЛОПЫВАНИЕ
- РАСТИРАНИЕ
- ПРИПАРКИ
- РАСТЯЖКА



С лёгким паром!!!

