

## Консультация «Дети и сауна»

Зимой вы с удовольствием ходите погреться в сауну, и уже не против взять с собой детей. Но не уверены, что знаете о всех тонкостях этого дела и будете ли правильно себя вести. Мы посоветуем вам, когда можно начинать водить в сауну ребенка и как следовать этой процедуре правильно.

Если ребенок здоров и овладел навыками общей моторики, соответствующими его возрасту — бегает, прыгает, плавает, купается в горячей и холодной воде, то вы можете спокойно начинать банные процедуры. Также обратите внимание на психологическое состояние ребенка в этот период. Для детей дошкольного возраста не рекомендуется посещение общей сауны. Поэтому лучше всего организовать группу родителей с маленькими детьми и арендовать сауну только для себя.

Дети нагреваются гораздо быстрее взрослых, поэтому время пребывания ребёнка дошкольного возраста в сауне не должно превышать 5 минут.

Сауна или баня носит, в первую очередь, профилактический характер. Для укрепления иммунитета детей следует водить в сауну раз в неделю. Дети, которые регулярно посещают сауну, гораздо реже переносят заболевания верхних дыхательных путей. А если они и болеют, то процесс выздоровления проходит быстрее и легче.

Как правильно себя вести в парилке с детьми

- Очищение – прежде всего перед заходом в парилку примите с ребенком душ под теплой водой. Сначала ножки, затем спина, руки, животик и в конце – грудь малыша. Лицо ребенка сполосните своей ладонью с водой
- Парилка – взрослый должен контролировать реакцию ребенка на нагревание, если он ведет себя беспокойно, сразу же покиньте сауну. Одевайте ребенку специальную шапочку для сауны
- Охлаждение – малышом охлаждаем под душем с едва теплой водой, не мочить только голову; более старших детей – на свежем воздухе
- Завершение процедур – тело и волосы ребенка должны быть полностью высушены. Напоите ребенка соком и уложите отдохнуть

Надеемся, что наши советы помогут вам правильно проводить процедуры в сауне с детьми, они будут здоровы, полны сил и энергии. Пусть посещение сауны с ребенком станет вашей семейной традицией.

