



Баня

История бани началась ещё в глубокой древности, причём у всех народов баня была не только местом для мытья, а также особенным, почти священным местом. Считалось, что баня объединяет 4 главные природные стихии: огонь, воду, воздух и землю. Поэтому человек, посетивший баню, как бы вбирал в себя силу всех этих стихий и становился крепче, сильнее и здоровее. Недаром на Руси бытовала поговорка «Помылся – будто заново родился!». Бани всегда пользовались особым почётом на территории России. Дорогого гостя сначала вели в баньку, а лишь потом кормили и укладывали спать. На Руси с баней были связаны все самые важные события: рождение, свадьба, выздоровление после тяжёлой болезни. Так, была такая традиция: обязательно необходимо было посетить баню перед венчанием и на следующий день после свадьбы. Наши предки полагали, что предназначение бани состоит не столько в очищении тела, сколько в очищении души. Считалось даже, что если больному не помогла баня, то ему уже ничто не поможет.



Давным-давно славяне жили в избах, в них была печь с трубой. На этих печах готовили еду. А в банный день, из печи выгребали угли, устилали ее соломой, залезали в нее с водой и мылись. Печь называли «влазня», а свод печи «**баня**».

Баня в переводе с латинского — купальня.

Парились уже тогда березовым веником. Что такое березовый веник? Правильно, это березовые веточки, сорванные до 7 июля собранные и завязанные вместе несколько штук.

Русская **баня** – одна из самых древних. Бани были очень важны для наших предков.

Всех поражало то, что русские парились в бане, обливаясь ледяной водой и били друг друга веником. «Русские, могут выносить сильный жар, от которого они делаются красными и изнемогут до того, что уже не в состоянии оставаться в бане, выбегают на улицу,

как мужчины, так и женщины и обливаются холодной водой, зимой же выбежав из бани на двор валяются в снегу, трут им тело как мылом, а потом снова идут в баню. Иностранцы, увидев это зрелище, приходили в ужас и русские им казались настоящими богатырями.

«В бане веник – дороже денег» – говорится в поговорке. Как ты считаешь, почему?

Березовый веник – самый популярный среди любителей русской бани. Береза – это настоящее биологическое чудо нашей природы. Березовые листья выделяют летучие вещества, которые очищают воздух, убивают болезнетворные микробы, очищают кожу, лечит бронхи, грипп.

Дубовые веники – оказывают сильное противовоспалительное действие.

Ольховый веник – применяется при простуде.

Тихтовый и можжевельный веник – стимулируют потоотделение и усиливают кровообращение.

Черемуховый веник – предупреждает выпадение волос и хорош при перхоти.

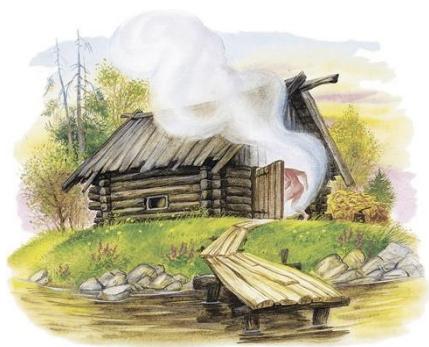
Вишневый и смородиновый веник – полезны для кожи.

Крапивный веник – хорош при болезни почек, суставов.

Кедровый и еловый веник – при болях радикулита, ревматизма, препятствует распространению гриппа.

Осуществление разнообразных манипуляций веником в парной – это своеобразный массаж тела, активирующий кожный покров, усиливающий кровообращение и потоотделение.

Каждый любитель русской бани должен выбрать веник подходящий именно ему по состоянию здоровья.



В древности русские бани представляли собой небольшой деревянный срубовой домик с единственным окошком, находящимся под потолком. Щели между брёвнами обычно были законопачены древесной смолой и мхом. В углу стояла большая печка-каменка, в которой разжигают огонь, отапливающий саму баню и

нагревающий камни, положенные сверху на печь. В бане также стояла бочка или чан с водой. Когда камни раскалятся, огонь тушили, а раскаленные камни поливали водой. При этом двери и окно плотно закрывали и парились, сидя или лёжа на полках.

На верхней полке могут париться только выносливые и опытные парильщики, так как температура там может достигать 100 градусов. Как правило, бани ставили недалеко от водоёмов. Зимой после бани люди выбегали нагими на улицу и ныряли в прорубь или обтирались снегом, как мочалкой. Летом же после бани просто обливались холодной водой или прыгали в водоём. История русской бани

Оздоровительное влияние бани. Стоит отметить, что в древности люди ходили в баню не для того, чтобы просто мыться, а чтобы прогреть тело и пропотеть. Прогревание полезно для успокоения нервной системы, кроме того, парение в и прогревание в бане повышает умственные способности. Баня стимулирует деятельность сердца, кровь обильно орошает не только кожу, не только подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной и головной мозг, легкие, нервы — словом, все органы и системы без исключения. Просто и эффективно помогает избавиться от застоя крови. Воздействие бани усиливает ток крови, тренирует сосуды, всю кровеносную систему. Особенно если баня сочетается с различными водными процедурами — горячими, теплыми, холодными. Кожа становится не только внешне привлекательнее, улучшается и ее физиологические свойства. Кроме того, повышается осязательная способность кожи.

Дети в бане. В русской бане, которая издавна была семейной, одновременно со взрослыми в парной находились и дети. Щедрый, целебный жар полезен детям уже с 3—4 лет. Но родители должны понимать, что детям нельзя пребывать в парной такое же время, как и взрослым. Время пользования банными процедурами для них гораздо меньше. И температура процедур для детей должна быть снижена. Режим пребывания в парной ребенка зависит непосредственно от



его возраста. Чем меньше возраст ребенка, тем осторожнее следует проводить банные процедуры. При хронических заболеваниях сердца, бронхов или легких посещать баню категорически нельзя.

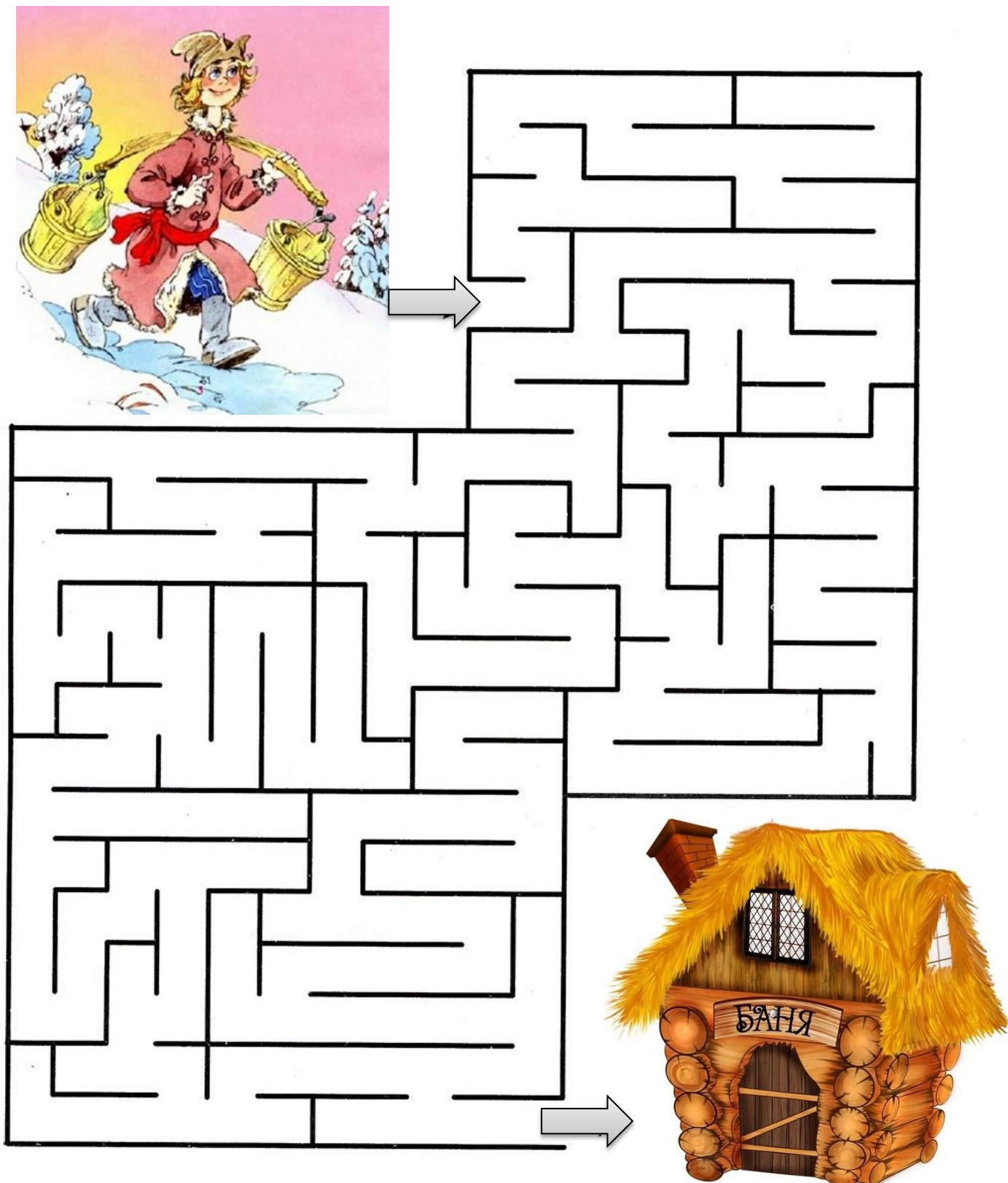
Многие жители Шадринска так же любят ходить в баню. Бани в городе есть как общественные, так и частные. А ты любишь посещать баню?

Отгадай загадки:

1. Маленький, лохматенький всех людей перебил и царю не отпустил (веник банный)
2. Родился в печках, завился в колечки, сплясал трепака и ушел в облака (дым)
3. Без рук, без ног не мал клочок, кверху ползет (пар)
4. В новой стене, в круглом окне, днем стекло разбито, за ночь вставлено (прорубь)
5. Родился молчком и живет тишком, а как помрет так и заревет (снег)
6. Прихожу все рады, ухожу все рады (снег)
7. Сестра сильнее брата (вода и огонь)
8. На стене висит: болтается, всяк за него хватается (полотенце)
9. Накормишь – живет, натопишь – умрет (огонь)
10. Посмотрите, посмотрите – тонем в речке и корыте. Почему ж оно всегда только там, где есть вода? (мыло)



Помоги Емеле принести воду в баню. Проложи дорогу с помощью карандаша.



Ты любишь мыться в бане? Соедини предметы, с баней, которые там нужны.

