

Подготовила музыкальный руководитель  
Добрынина Е.М.

## «Русская банька, польза для души и тела»

«БАНЯ МОЕТ, БАНЯ ПРАВИТ, И ЗДОРОВЬЯ НАМ ПРИБАВИТ!»



**Цель:** Познакомить родителей и детей с этнокультурным материалом «Русская банька» Рассмотреть все виды бань и их отличительные особенности. Пропаганда здорового образа семей.

**Задачи:**

- **собрать материал по данной теме.**
- **Что есть Русская баня:**
- **Русская баня неразрывно связана с историей русского народа, отражает его характер, привязанности, весь его уклад и образ жизни.**
- **Показывает отношение к здоровью его сбережению.**
- **Баня являлась не только очищением тела но и души человека.**
- **Человек посетивший баню- вбирал в себя природную силу 4 –х стихий:**
- **огня, воздуха, воды, земли**
- **Баня оздоравливает людей, стимулирует деятельность сердца, воздействует на всю кровеносную систему, улучшаются физиологические свойства кожи.**
- **Баня – это важная часть здорового образа жизни в России**
- **Баня это единение людей, пропагандирующих здоровый образ жизни.**



Эх, русская банька!  
Деревянная шайка!  
Веник да мыльце,  
Приходите мыться!

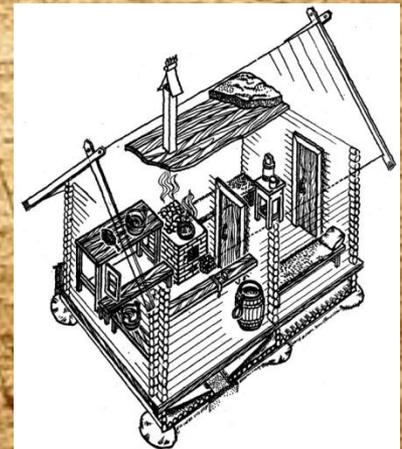
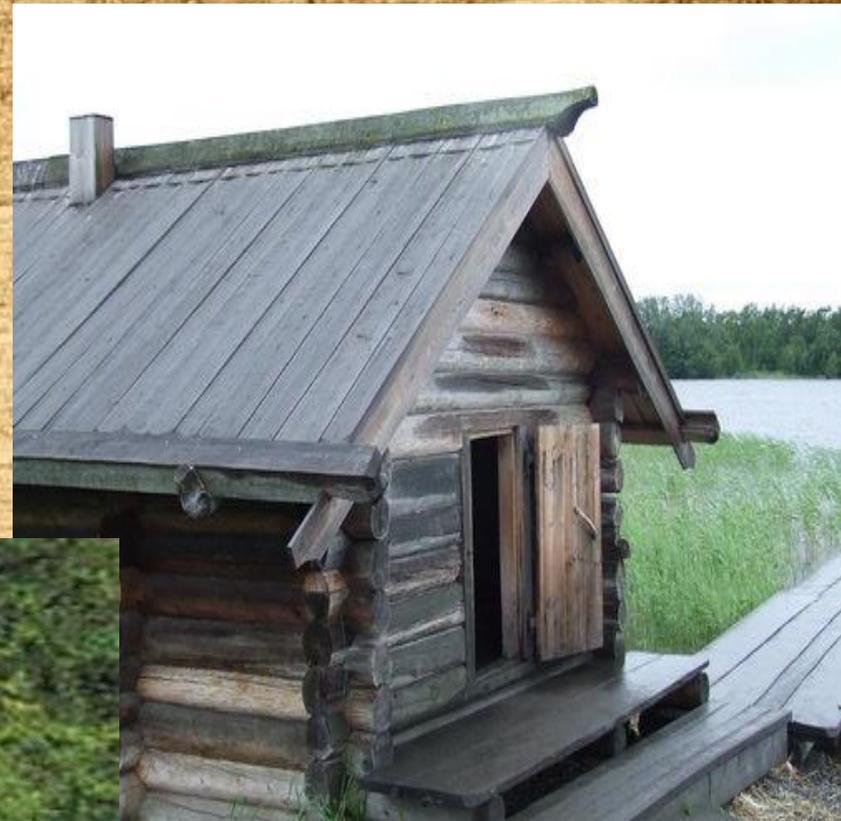
-Добрый денёк вам, удалые молодцы и красные девицы!



**Пар густой стоит в парилке  
Хлещут веником по спинке.  
Баня издавна у нас ценится недаром**

**Смыть все смертные грехи,  
Словно горы чепухи,  
Можно в жаркой бане  
С ключевой водою в кране.  
В русской бане пар клубится.**

**Дав душе твоей отмыться,  
Твое тело пышет жаром.  
Все скорей пойдёмте в баню!**





### РУССКАЯ БАНЯ:

История бани началась ещё в глубокой древности, баня была не только местом для мытья тела, была чем-то особенным, священным. На Руси с баней были связаны самые важные события- свадьба, выздоровление после тяжёлой болезни, рождение детей. Наши предки полагали, что предназначение бани состоит не только в очищении тела, но и очищение души. Считалось, что если больному не помогла баня, то ему уже ничто не поможет. Русская баня представляет деревянный домик с предбанником и помещением для парилки. В Русской бане печка должна быть каменная и на дровах, в ней принято наливать и раскалять парилку с помощью подачи воды прямо в топку, получая горячий пар и раскаляя помещение до 100 градусов. В Русской бане помещение накаляется влажным паром, соответственно баня является влажной, также принято запаривать березовый или дубовый веник.



**В баню ходили не только прогреть тело, но и пропотеть. Прогревание полезно для успокоения нервной системы, кроме того парение и прогревание в бане повышает умственные способности. Баня стимулирует деятельность сердца, кровь быстро циркулирует через мышцы, суставы, спинной и головной мозг, лёгкие, нервы – словом, все органы и системы без исключения. Просто и эффективно помогает избавиться от застоя крови, тонизирует сосуды, всю кровеносную систему. Кожа становится не только внешне привлекательнее, улучшается и её физические свойств.**



Alisa Tomaszewska  
PROFESSIONAL WIV PHOTOGRAPHY

- Душистый пар не только тело, но и душу лечит.
- Жаркий пар любой недуг исцелит.
- Баня - мать вторая: кости распарит, всё дело поправит.
- Душистый пар не только тело, но и душу лечит.

❖ Без веника баня не парит, а пар не жарит.

❖ Дух парной, дух святой.

❖ Баня любую болезнь из тела гонит.

❖ БАНЯ МОЕТ, БАНЯ ПРАВИТ, И ЗДОРОВЬЯ НАМ ПРИБАВИТ.





**"Снегом да  
паром, так не  
будешь старым"**



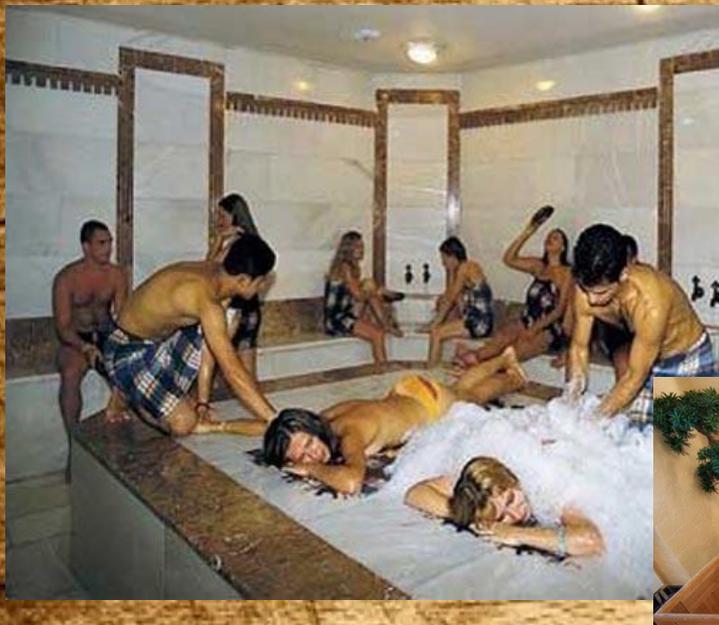


**Нет на свете дела краше,  
Чем парная баня наша!  
Там полок - под потолок,  
Для водички есть лоток  
И удобная скамейка  
Да дубовая бадейка**

**Речка рядом да мосток,  
Можешь прыгать без  
порток  
Приготовленные с лета  
Чинно веники висят,  
Да не сор чтоб выметать,  
А здоровье укреплять!**



# Бани разные нужны, бани каждые важны!





**БАНЯ (САУНА):** Финская баня называется Сауна. Обитающее мнение, что финская сауна это парилка с сухим паром не верное. Финны также как и Русские любят поддавать влажный пар в парилку и используют веники. В изготовлении финской сауны используют сосну или березу, а сама сауна **ФИНСКАЯ** в отличие от Русской бани имеет большее парильное помещение, дополнительные помещения для отдыха со столами, стульями, телевизором и музыкой. В финской сауне печь каменная, но можно использовать и электрическую, разогревая температуру в парилке до 120 градусов.



**РИМСКАЯ БАНЯ (ТЕРМА):** Ранее в Греции Термы строились для использования всем населением города, так сказать общественные бани. Сейчас Римские бани выглядят так: В парильном отделении пол и лежаки из мрамора имеющие подогрев. В Римской бане обязательно должны быть Римские украшения, в том числе и фонтан из которого можно пить и умываться. В парильном помещении пар заполняет практически 100% помещения, температура держится 50-65 градусов. Для пряностей используют эфирные масла. Влажность воздуха достигает 90-95%. Пара настолько много, что порой не видно своего соседа. Время пребывания в Терме не должно превышать более 30 минут, после сделайте продолжительный отдых, пей



**ТУРЕЦКИЕ БАНИ (ХАММАМ):** Турецкие бани взяли свое ХАММАМ. Помещения в ХАММАМах обогревается большим котлом с водой. Пар подается в парильню через отверстия в стенах расположенных примерно на высоте 1-1,5 метра от пола. Турецкая баня напоминает из себя круг с проходами в парильные отделения (ладонка и пальцы которые являются парильными с разной температурой). Самая большая температура в одной из парильни составляет 95 градусов. Посетители начинают заходить в парильные отделения начиная с самой слабой температуры, прогреваясь и проходя в следующее парильное помещение с более большей температурой. Когда посетители начинают потеть они переходят в самую жаркую комнату, где расположены каменные лежаки, разогретые до горячей температуры, где продолжают потеть. После того как пропотевают, отдыхающие идут ополоснуться и пользуются услугами массажа и только после массажа начинают мыться. Как только посетители вымылись рекомендуется воспользоваться бассейном. Суть в том, что в Турецкой бане к температурам привыкают постепенно. Т.е больше жидкости для восполнения ее в организме.

е начало из Римских Термов. Слово Хам в переводе с арабского языка означает жарко, отсюда и произошло слово



- **ЯПОНСКАЯ БАНЯ (СЭНТО или ОФУРО):** В Японии в отличие от всех иных бань и саун в парильне используют горячую воду. В японской бане вместо парильни используют бассейны, как правило, они круглые, не большие и сделаны из дерева. Вода в таких бассейнах разогревается до 40-50 градусов. Внутри маленьких деревянных ванн используются скамейки так, чтобы вода не заходила дальше груди. На голову должна быть одета шапочка смоченная холодной водой. В редких случаях используют два бассейна с разными температурными режимами. Если брать домашние сауны, то они представляют и себя деревянную бочку с глубиной 80 см и шириной один метр. В самой бочке располагается специальное сидение для принятия, полулежащего положения. Вода нагревается с помощью специальной печки опущенной в воду.
-



- **БЕРЕЗОВАЯ ИЛИ СОЛОМЕННАЯ БАНЯ В МЕШКЕ:** В большой мешок кладут березовые листья или цветочное сено. Такой мешок разогревают в бане и надевают его на человека.

**Спасибо за внимание!**

