

Zahradní lázně

Jaké to je být opečováván? Vzpomene si unavená maminka na takovou chvíli? Zastaví se někdy táta k odpočinku? A co jsou to vlastně lázně? Co kdybychom všem dospělým trochu pomohli a společně si užili první jarní slunce? Budeme tvořit, pečovat, zkrášlovat, ale i relaxovat. Pojd'te do zahrady strávit příjemné chvíle a zapomenout na každodenní stres a povinnosti.

Cíle:

- ✿ spolupracovat s rodiči
- ✿ těšit se ze společných příjemných zážitků
- ✿ dopřát si chvíle pohody a klidu
- ✿ posilovat prosociální chování ve vztahu k druhému (máma, táta, babička...)

Pomůcky (nejprve se rozhodněte pro určité aktivity a dle nich sepište seznam pomůcek):

- ✿ okurky, banány, tvaroh, bílý jogurt, citron, skořice, med, droždí, jablka, olivový olej
- ✿ esenciální oleje
- ✿ misky na míchání pleťových masek (nejlépe skleničky s víčkem), lžičky
- ✿ bylinná sůl (předem vyrobená s dětmi) + nádoby s vodou (koupel nohou nebo rukou)
- ✿ vlhčené ubrusky, normální ubrusky, tamponky, čisté ručníky, papírové utěrky
- ✿ hřebeny, sponky, gumičky – připravené pro každé dítě do balíčku, zrcadla a zrcátka
- ✿ relaxační a masážní míčky, pomůcky, relaxační hudba, voda v dózách na oplachování
- ✿ nápisy s jednotlivými procedurami, recepty na pleťové masky
- ✿ deky na sezení, stoly s rautem (dopředu připravený s dětmi)
- ✿ misky na pohoštění (talířky, hrnky), odpadkové koše

Popis aktivity:



část A, příprava:

- 1 Předem s dětmi naplánujte program a stanoviště:

duhové lázně, recepce, kadeřnictví,
kosmetika, masáže, pedikúra/manikúra,
občerstvení, čajovna, vystoupení,
čítárna nebo fotokoutek ...

- 2 Dopředu můžete připravit mnoho pečujících výrobků či občerstvení, například bylinnou sůl (z bylinek ze zahrady), cedule, pozvánky a permanentky do vašich zahradních lázní nebo třeba kulturní program (písničky, básně, tance). Také si předem vytiskněte recepty na masky a zajistěte nákup ostatních materiálů k výrobě masek či vlasových komponentů.

část B, v den akce:

- 3 Na zahradě rozmístěte cedule k jednotlivým stanovištím. Ty můžete vybavit dle možností a potřeb stoly, dekami nebo stany. Všude může hrát relaxační hudba. Každé stanoviště pak doplňte podle jeho využití. Do kosmetického přichystejte vše k přípravě a užití masek, k pedikúře lavory s vodou a koupelové soli. Masky můžete vyrobit s dětmi již dopoledne.

část C, vlastní lázně:

- 4 Při přivítání dospělých návštěvníků v recepci předejte permanentky. Pokud máte připravený kulturní program, začněte právě jím.
- 5 Nechte děti, aby svou návštěvu přivítaly, provedly všemi stanovišti a vysvětlily, co je čeká. Pak mohou společně navštěvovat libovolná místa. Permanentku lze na stanovištích vždy orazítkovat.

Kadeřnictví – Každé dítě s maminkou má k dispozici svůj hřeben a balíček sponek a gumiček.

Dítě maminku učeše.

Kosmetika – Pleťové masky; dítě nanese mamince/tatínkovi pleťovou masku; k dispozici budou zrcátka. Masku mohou míchat i rodiče s dětmi až na místě. Masky jsou jedlé. V případě, že se maska nevyužije celá, si ji mohou rodiče odnést ve skleničce domů (včetně receptu).

Masáže – Na zemi, na dekách budou připravené masážní pomůcky, bude hrát relaxační hudba a dítě rodiče namasíruje, může masírovat přírodninami, které najde v zahradě, nebo svým plyšákem.

Pedikúra/manikúra – Dítě připraví koupel s bylinnou solí na ruce nebo na nohy, rodič si zde může na chvíli odpočinout; po usušení se mohou ruce nebo nohy namazat krémem.

Občerstvení – Připravené občerstvení pro rodiče a děti.

Tipy:

🌿 K maskám na ruce nebo obličej můžete vytisknout nejen recept, ale i účinky přírodních ingrediencí, například med zjemňuje pleť, okurka má hydratační účinky a droždí detoxikuje kůži.

🌿 Vše si vyhledejte a dle nápadů, potřeb a možností stáhněte na internetu. Stejně tak recepty na přírodní masky. Recept na ukázkou:

*Tvarohovo-medová maska pro suchou pleť:
3 lžíce tvarohu + 2 lžičky medu.
masku naneste na obličej a dekolt (30 min).*

Námět zpracovali v MŠ Soběslav a MŠ Mnichovice, děkujeme.

