

Obsah

- Tvořivé aktivity
- Kreslení/vyrábění
- Montessori dílna
- Jóga
- Meditace
- Relaxační příběh

TÝDEN 1

- Dnešní nálada 6–7
- Přesypání a přelévání 8
- Hlava 9

TÝDEN 2

- A takhle dělají... 10
- Chůze po čáře 11
- Hora – Tadásana 12
- Hora 13

TÝDEN 3

- Hlava v oblacích 14–15
- Zapínací rámy 16
- Od krku ke kyčlím 17

TÝDEN 4

- Mlsné vzkazy 18
- Čištění zrcadla 19
- Strom – Vrkušásana 20
- O ptáčcích a hnízdě 21

TÝDEN 5

- Modelovací hmota 22–23
- Otevírání a zavírání 24
- Od kyčlí po prsty na nohou 25

TÝDEN 6

- Uklidňující teplo 26
- Jak upéct chleba 27
- Měsíc – Piraiásana 28
- Ve svitu měsíce 29

TÝDEN 7

- Já razítkuji... 30–31
- Hraní zdvořilostních rolí 32
- Zadní část těla 33

TÝDEN 8

- Všechno nechat! 34
- Příprava jídla 35
- Hluboký předklon 36
- S kamarádem v lese 37

TÝDEN 9

- Bublíny ve větru 38–39

- Oblékání bundy 40
- Celé tělo – Šavásana 41

TÝDEN 10

- Moje malé srdíčko 42
- Obraz ticha 43
- Trojúhelník – Trikonásana 44
- Květinové pole 45

TÝDEN 11

- Tiše, už to klíčí! 46–47
- Stříhání papíru 48
- Hora 49

TÝDEN 12

- Konečky prstů 50
- Hra s látkami 51
- Tanečnice – Natarajásana 52
- Probouzení přírody 53

TÝDEN 13

- Modelovací dílna 54–55
- Hry s barvami 56
- Slon 57

TÝDEN 14

- Tajemné vůně 58
- Třídící hra 59
- Bojovník I – Vírabhadrásana 60
- Léto 61

TÝDEN 15

- Moře bambulí 62–63
- Hra s povrchy 64
- Páv 65

TÝDEN 16

- Zenová zahrádka 66
- Tajemný sáček 67
- Bojovník II – Vírabhadrásana III 68
- Pláž 69

TÝDEN 17

- Land art 70–71
- Hra na vůně 72
- Had 73

TÝDEN 18

- Hra jen tak pro zasmání 74
- Hra s chutěmi 75
- Židle – Utkatásana 76
- Loď 77

TÝDEN 19

- Nahodilé malování 78–79
- Hra se zvuky 80
- Motýl a nektar 81

TÝDEN 20

- Tvořivé čmárání 82
- Jak vyrobit terárium 83
- Kočka a kráva – Mardžariásana 84
- Déšť 85

TÝDEN 21

- Antistresový míček 86–87
- Jak chránit přírodu 88
- Meditační pozice 89

TÝDEN 22

- Hrajte, mistře! 90
- Pozorování semínka 91
- Pes – Adho mukha svanásana 92
- Mraky 93

TÝDEN 23

- Krasopis 94–95
- Domácí zahradní koutek 96
- Mudra poznání 97

TÝDEN 24

- Malinkatý svět 98
- Pozorování přírody 99
- Kobra – Bhudžangásana 100
- Výlet 101

TÝDEN 25

- Hra pro ty, kdo neumějí prohrávat 102–103
- Setkání se zvířaty 104
- Mudra prostoru a prázdnoty 105

TÝDEN 26

- Papírová mozaika 106

👁️ Stůl plný přírody	107
👁️ Kobylka – Šalabhásana	108
🗨️ Podzim	109

TYDEN 27

👁️👁️ Toč se, toč...	110–111
👁️ Denní rozvrh	112
🗨️ Mudra země	113

TYDEN 28

👁️ Ovoce v přestrojení	114
👁️ Čas, který běží	115
👁️ Luk – Dhanurásana	116
🗨️ Slunce	117

TYDEN 29

👁️👁️ Origami	118–119
👁️ Obrázkové asociace	120
🗨️ Mudra vody	121

TYDEN 30

👁️ Zazpíváme si?	122
👁️ „Já hádám“	123
👁️ Ryba – Matsjásana	124
🗨️ Listí	125

TYDEN 31

👁️👁️ Tečka za tečkou	126–127
👁️ Hra na otázky	128
🗨️ Prvotní mudra	129

TYDEN 32

👁️ Kytice	130
👁️ Hra na rozkazy	131
👁️ Hůl – Dandásana	132
🗨️ Kouzelná dýně	133

TYDEN 33

👁️👁️ Ze starého nové	134–135
👁️ Kniha pro mé dítě	136
🗨️ Mudra energie	137

TYDEN 34

👁️ Puzzle habaděj	138
👁️ Živý/neživý	139
👁️ Nakloněná rovina (tobogán)	140
🗨️ Duha	141

TYDEN 35

👁️👁️ Zdobené listy	142–143
👁️ Plave/potápí se	144
🗨️ Mudra slunce	145

TYDEN 36

👁️ Závěsná dekorace	146
👁️ Magnety	147
👁️ Velbloud – Uštrásana	148
🗨️ Vítr a létající drak	149

TYDEN 37

👁️👁️ Pestrobarevné kostky ledu	150–151
👁️ Spojené nádoby	152
🗨️ Mudra koncentrace	153

TYDEN 38

👁️ To ticho!	154
👁️ Vzduch/voda	155
👁️ Předklon vsedě	156
🗨️ Zima	157

TYDEN 39

👁️👁️ Smoooooothies	158–159
👁️ Atmosférický/hydrostatický tlak	160
🗨️ Mudra odvahy	161

TYDEN 40

👁️ Den bez hodinek	162
👁️ Sifon	163
👁️ Předklon v roznožení	164
🗨️ Sníh	165

TYDEN 41

👁️👁️ Objevování přírody	166–167
👁️ Elektřina	168
🗨️ Mudra pozdravu	169

TYDEN 42

👁️ Krásné větrníky	170
👁️ Látky pevné, kapalné, plynné	171
👁️ Loďka – Navásana	172
🗨️ Sněhulák	173

TYDEN 43

👁️👁️ Soutěž o největší nepořádek	174–175
----------------------------------	---------

👁️ Objevování světa	176
🗨️ Viparita karaní	177

TYDEN 44

👁️ Neobyčejný týden	178
👁️ Jak pomoci dítěti s úklidem	179
👁️ Pluh – Halásana	180
🗨️ U krbu	181

TYDEN 45

👁️👁️ Tvořivý herbář	182–183
👁️ Nákupy beze stresu	184
🗨️ Hra se zvukem – Simhásana	185

TYDEN 46

👁️ Pro malé ptáčky	186
👁️ Zkusme to bez cukru	187
👁️ Spojený úhel (motýl)	188
🗨️ Narozeniny	189

TYDEN 47

👁️👁️ Mandalový koláč	190–191
👁️ Stůl míru	192
🗨️ Hra s dechem	193

TYDEN 48

👁️ Zvukové pexeso	194
👁️ Hry na vztek	195
👁️ Vítr – Apanásana	196
🗨️ Barvy	197

TYDEN 49

👁️👁️ Pyžamový den	198–199
👁️ Neobyčejné narozeniny Montessori	200
🗨️ Meditace se zvukem	201

TYDEN 50

👁️ Kopa přání	202
👁️ Kooperativní hry	203

TYDEN 51

👁️ Dítě – Balásana	204
🗨️ Z moře do vesmíru	205

TYDEN 52

👁️👁️ Rodinná snídaně	206–207
----------------------	---------