








Obsah

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




TÝDEN 1

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





TÝDEN 2

-  A takhle dělají... 10
-  Chůze po čáře 11
-  Hora – Tadasana 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 – Vrkušasana 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 razitkuji... 30–31
-  Hraní zdořilostních rolí 32
-  Zadní část těla 33

TÝDEN 8





-  Všeho 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
-  Třídicí hra 59
-  Bojovník I – Virabhadrásana 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 – Virabhadrásana 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

TÝDEN 27

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

TÝDEN 28

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

TÝDEN 29

Origami	118–119
Obrázkové asociace	120
Mudra vody	121

TÝDEN 30

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

TÝDEN 31

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

TÝDEN 32

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

TÝDEN 33

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

TÝDEN 34

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

TÝDEN 35

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

TÝDEN 36

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

TÝDEN 37

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

TÝDEN 38

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

TÝDEN 39

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

TÝDEN 40

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

TÝDEN 41

Objevování přírody	166–167
Elektřina	168
Mudra pozdravu	169

TÝDEN 42

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

TÝDEN 43

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

Objevování světa	176
Viparita karaní	177

TÝDEN 44

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

TÝDEN 45

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

TÝDEN 46

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

TÝDEN 47

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

TÝDEN 48

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

TÝDEN 49

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

TÝDEN 50

Kopa přání	202
Kooperativní hry	203

TÝDEN 51

Dítě – Balásana	204
Z moře do vesmíru	205

TÝDEN 52

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