

Tvůj neviditelný kamarád dech

Bc. Markéta Košťálová, DiS., MŠ Sulanského, Praha

Obsah

METODIKA

1.	Úvod	3
2.	Poznej svůj dech – motivace	4
3.	Dechová cvičení	5
3.1	Jógové dýchání	5
3.2	Jógová dechová cvičení	6
3.3	Plné dýchání	7
3.4	Výdech	8
4.	Hry	9
5.	Výtvarné činnosti	11
6.	Závěr	12
7.	Literatura	13

MATERIÁL

Příloha 1–3	14–18
-------------	-------

