

Motoriska
övningar,
Rörelsesånger &
Massagesagor

Småbarnspedagogik och förskola syftar till att stödja barns utveckling och lärande. Denna e-bok har sammanställts för att ge inspiration till lärare, pedagoger och barn i den dagliga verksamheten. Fokus ligger på rörelseutveckling och sensorisk integrering vilka är förutsättningen för annat lärande. Genom sånger och ramsor stimuleras språket och rörelser och beröring samordnar sinnena. Tanken är att övningarna ska fungera som inspiration och det är fritt fram att modifiera och utveckla dem efter behov och fantasi.

Önskar er många roliga stunder tillsammans med barnen!

Lena Nyholm, lärare i småbarnspedagogik och författare

**DENNA E-BOK HAR KUNNAT FÖRVERKLIGAS MED MEDEL
FRÅN SVENSKA KULTURFONDEN I FINLAND**

INNEHÅLLSFÖRTECKNING och sidhänvisning

SÅNGER

4. Superman
5. Hotdoggen
6. Huvud-axlar-knä-och-tå
7. Lilla snigel
8. Balansgången
9. Snöängeln
10. Nyckelpigan
11. Känner du min vän?
12. Handtvättarsången

RÖRELSEÖVNINGAR

13. Panterungen
15. Bergsklättraren
17. Koordinationsarbete
18. Robin Hood
20. Räkneramsa
21. Älgen Eskil
23. Spindeln
24. Ballongis
25. Bärmixen

MASSAGE/BERÖRING

26. Imse Vimse
27. Katten Knut
29. Leoparden Lina
31. Ninja-massage

SUPERMAN - Reflexintegrering, sång

Melodi: Baby shark

Text:

//: Superman, do-do-do-do-do-do :// Superman

//: Flyger fram, do-do-do-do-do-do :// flyger fram

//: Supergirl, do-do-do-do-do-do :// Supergirl

//: Räddar liv, do-do-do-do-do-do :// räddar liv

//: Superdog, do-do-do-do-do-do :// Superdog

//: Får medalj, do-do-do-do-do-do :// får medalj

Instruktion: *ligg på golvet med lyfta och raka armar och ben.*

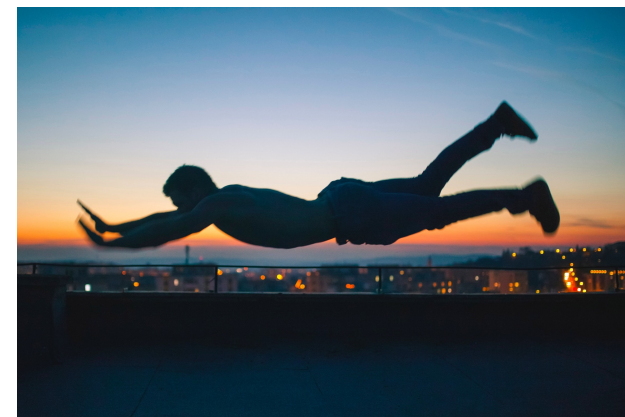


Foto från photo-nic.co.uk nic

HOTDOGGEN -Sånglek

Färdighet: snurra

Melodi: En sockerbagare här bor i staden

Text:

En hotdogmakare här bor i staden

Hen* lagar hotdoggar hela dagen

Hen lagar stora, hen lagar små

Hen lagar några med senap/ketchup på

* Hen/han/hon

Instruktioner:

Lägg en filt eller matta på golvet. Barnet lägger sig vid ena kanten med armarna över huvudet. Rulla in barnet medan ni sjunger sången. Klappa eller stryk "senap" eller "ketchup" på "hotdoggen" - barnet kan i förväg välja vad det vill ha.

Variation: Gör övningen stående och utmana samtidigt balansen.

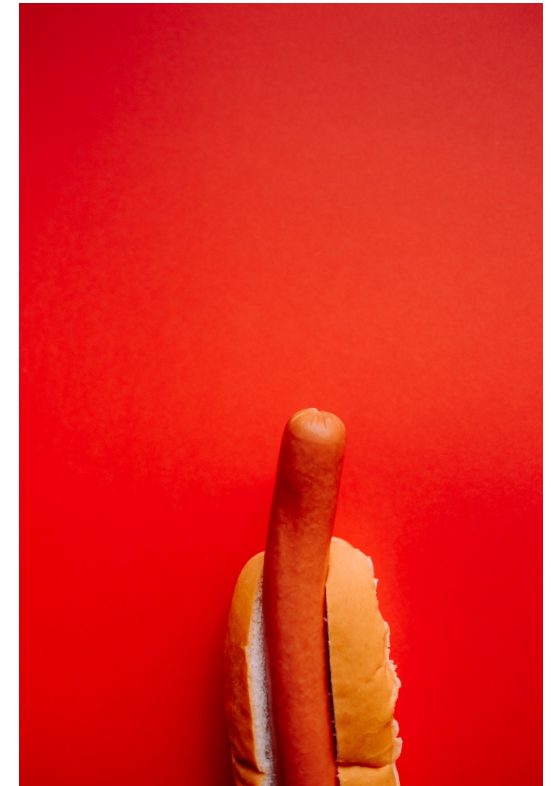


Foto från photo-nic.co.uk nic

HUVUD,AXLAR, KNÄ OCH TÅ - i magläge

Övning för: ryggstyrka, bålstabilitet

Instruktioner: *barnen ligger på mage och gör rörelserna till sången "Huvud, axlar, knä och tå". Händerna ska inte röra i golvet.*



Musik och rörelse till
originalversionen av "Huvud ,
axlar, knä och tå"



Bild

LILLA SNIGEL- Sång och rörelselek

Instruktioner: *Barnen rör sig i ring runt ett barn som sitter i mitten med en boll. Sjung melodin "Lilla snigel akta dig" medan barnen rör sig som det djur man sjunger om. Vid sista strofen ("annars tar jag dig") rullar den i mitten bollen till någon i ringen. Det barnet får sedan sitta i mitten.*

Byt djur och rörelse enligt följande:

Snigel : krypa

Ödla : åla

Hare : hoppa

Zebra: galoppera

Hitta på andra djur och sätt att röra sig på.

BALANSSÅNGEN

Förberedelse: tejpa en bred remsa målartejp eller dylikt på golvet en så lång bit som möjligt.

Melodi: Björnen sover **Uppgift:** *Gå fot om fot på linjen*

Text: En fot framför, en fot framför
balanserar jag.

Rör mig som en trana
längs med denna bana.
När jag flaxar eller kraxar
börjar jag på nytt.

- *Byt ut första strofen till " En fot bakom, en fot bakom" och gå baklänges på linjen.*
- *Börja med höger fot på vänster sida om linjen. Kors över och sätt vänster fot på höger sida om linjen. Fortsätta att gå i kors. Byt ut första strofen i sången till: "En fot över, en fot över".*
- *Gå korsvis över linjen baklänges. Sjung samma text som ovan.*

SNÖÄNGELN - Reflexintegrering, sång

Melodi: Blinka lilla stjärna

Text:

Snön har fallit hippa hurra
Ut i snön vi alla ska
Gör en ängel ett, två, tre
Armar ut och benen me'
Vingarna på sidan bär
Flyger sakta fram såhär

Ett, två, tre och fyra, fem
Ett, två, tre vi flyger hem!

Instruktioner: Ligg på golvet/marken
och gör snöänglar i långsam takt

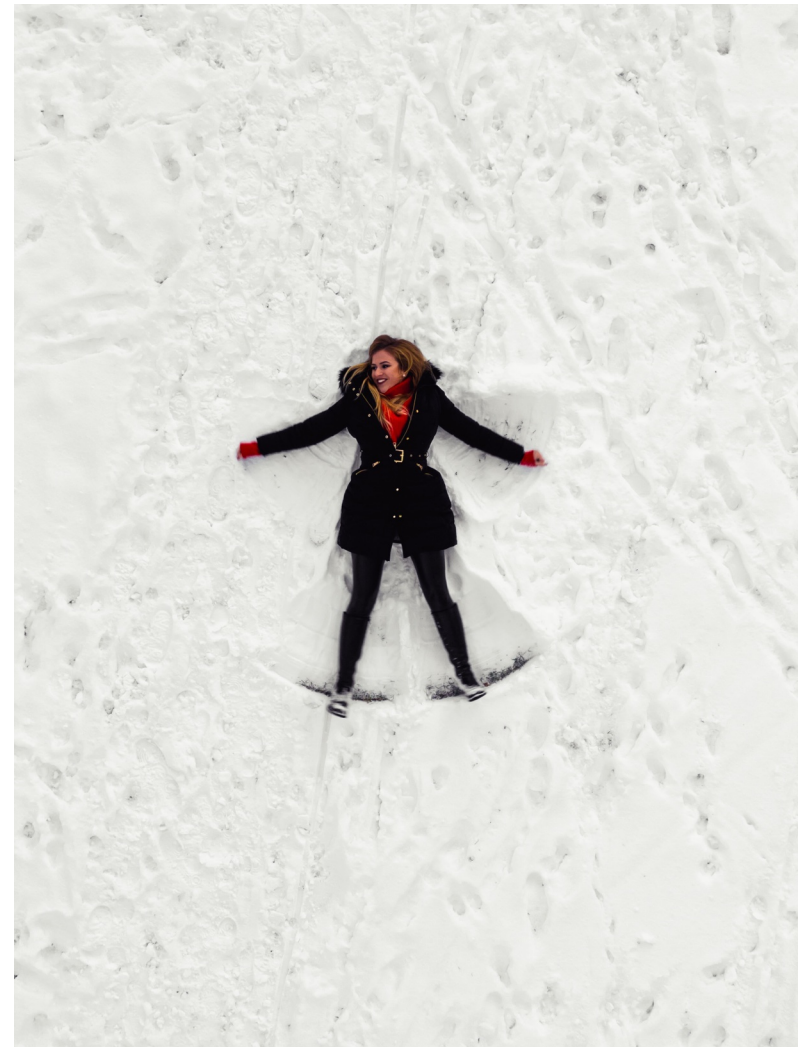


Foto av S. Viktor, Unsplash

NYCKELPIGAN - Reflexintegrering, sång

Melodi: Imse Vimse spindel

Text:

Lilla nyckelpigan
ligger på sin rygg
sprattlande med benen

Sen så blir hon skygg
Gömmer lilla huv'et
mellan sina ben

Lilla nyckelpigan
sprattlar sen igen

*Ligg på rygg med armar ben
sträckta i luften*

*Dra in benen mot magen, böj
fram huvudet mot benen, håll
armarna om benen*

Sträck ut armar och ben igen

KÄNNER DU MIN VÄN? Rörelsesång

Färdigheter: krypa, gunga/vagga, springa, osv.

Melodi: Känner du Lotta min vän?

Känner du min vän (ex. Hunden, Pingu, Batman)

Som bor i Fiskaregränd

Hon/han har enliten vän (ex. Glad, kall, rödklädd)

Kom får du....med den. (ex. Krypa, vagga, springa)

Tra, la,la, lalla, la, la

Tra, la,la, lalla, la, la

Tra, la,la, lalla, la, la

Tra, la,la, laa

Instruktioner: *Hitta tillsammans med barnen på "vänner" och hur de är och vad de gör.*



Melodi: Känner du
Lotta min vän?

HANDTVÄTTARSÅNG.

Melodi: Sudda bort din sura min

Det var en gång ett virus som jämt var arg och sur.
Det kallades Corona och var en trist figur.
Det hoppade från munnen med hosta, fräs och nys,
och gillade att spridas med kramar, puss och mys.
Men sjuk vill ingen vara - nu gäller det att fort
med vatten, tvål och denna sång Coronan jaga bort.

Så då sjunger barnen.

Refräng:

Tvätta, tvätta, tvätta, tvätta bort covid nineteen.
Tvätta, tvätta, tvätta, tvätta bort covid nineteen.
Händerna ska gnuggas varje dag.
Mellan fingrarna ska tvålen va.
Grabba tag om om alla fingertoppar.
Ovanpå och runt så blir det bra.



Originalsång av Gullan Bornemark

Instruktion

Gnugga:

- Handflatorna*
- Mellan fingrarna*
- Fingertopparna*
- Ovanpå handryggen
och runt tummarna*

*Upprepa refrängen
två gånger*

PANTERUNGEN - Rörelsesaga/yoga

Foto av M. Bausenhardt,
Unsplash

Det var en tidig morgon när solen gick upp. Panterungen som legat och sovit i ett träd vaknade.

Den ställde sig långsamt upp på grenen som den sovit på. Sakta sträckte den på sig.

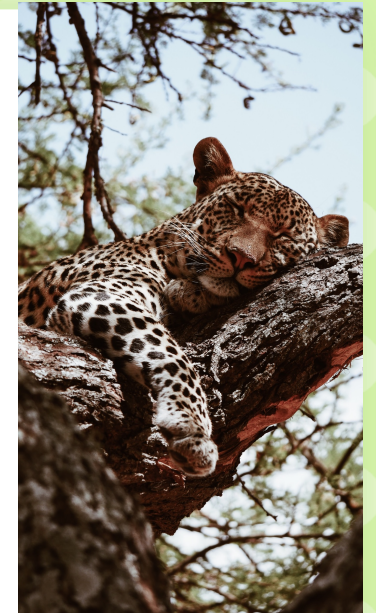
Sen gäspade den stort, sträckte ut tungan och röt så att det ekade.

Panterungen fortsatte sin morgongymnastik och sträckte fram tassarna och spärrade ut klorna. Det kändes skönt.

Sen for först det ena bakbenet ut, och sen det andra, i en lång sträckning ända ut i tårna.

*Barnen ligger hopkurade på golvet.
("Barnet")*

*Fyrfota knästående,
tryck upp ryggen.
("Katten")*



*Svanka, gapa, sträck ut
tungan, Ryt. ("Lejonet")*

*Armarna framåtsträckta,
hakan och bröstet i
golvet, rumpan i vädret.
("Valpen")*

("Plankan")

”Jag undrar om jag kan balansera på den här grenen”, tänkte panterungen och lyfte upp ena framfoten ...och sen ena bakbenet. Grenen gungade lite men panterungen stod stadigt kvar.

Den gjorde sig redo för att hoppa ner från grenen,

och med ett jättesprång hoppade den ner från trädet.

Den spatserade glatt iväg och vart den tog vägen vet bara du.

*Fyrfota knästående, lyft motsatt arm och ben.
Växla. Upprepa.*

*Lyft ändan högt, raka armar och ben.
("Nedåtgående hunden")*

Hoppa framåt med fötterna till händerna.

Björngång.

BERGSKLÄTTRAREN - Reflexintegrering

Idag ska vi ut och klättra i bergen. Men först måste vi ta på oss våra bergsklättrarbyxor med benfickor.

När vi kommer fram till berget spänner vi fast säkerhetslinorna.

Så gör vi oss beredda att klättra uppför bergväggen.

Hur många steg är det upp till toppen?

Då börjar vi klättra. * Ta talk ur benfickan och titta var det finns en skreva att sätta fingrarna.

Sätt foten i en annan skreva.

låtsas ta på byxor

för händerna till motsatta höfter

barnen ligger ner på mage med armar och ben raka längs kroppen och huvudet vänt åt höger

be barnen välja ett tal mellan sex och tio

böj höger arm och titta på handen

dra upp höger ben till sidan

***Nu har vi kommit ett steg upp.
För att ta ett steg till måste vi
först vrida på huvudet och titta
till andra sidan.***

***Ta talk ur andra fickan och hitta
en skreva för handen och foten.
Nu har vi tagit två steg.***

*Upprepa från * tills ni nått det antal steg ni
enats om. Det är viktigt att göra rörelserna
systematiskt och i rätt ordning*



*YouTube videoinstruktion om den
reflexintegrerande rörelsen*

*vrid huvudet till vänster,
sträck ut höger arm och
ben längs kroppen*

*böj vänster arm och ben,
kom ihåg att titta på
handen*



Foto av T. Lisbin, Unsplash

KOORDINATIONSRAMSA

Instruktion: den här ramsan kan man göra som en variant av leken "Trasiga telefonen"

Näsa, öra

Håll om näsan med ena handen, kors kroppen med andra handen och ta tag i motsatt öra

Näsa, öra

Upprepa med andra handen på näsan, ta tag i andra örat med en korsrörelse

Näsa, öra,
kom ska du få höra

Växla håll igen

Instruktion: den här varianten passar innan man läser saga

Öra, näsa

Ta tag om motsatt öra med ena handen och i näsan med den andra

Öra, näsa

Växla

Öra, näsa,
nu så ska vi läsa

Upprepa

ROBIN HOOD - Reflexintegrering

I Sherwoodskogen bor Robin Hood med sina vänner. En dag bestämmer de sig för att skjuta pilbåge mitt i prick. "Det gäller att sikta rätt", säger Robin Hood. "Gör som jag". Han ställer sig i pilbågsposition,

han lyfter sin båge,

siktar

titta på tummen på den raka armen

spänner bågen

och släpper pilen... "Swisch" mitt i prick. Vännerna applåderar. "Hur gjorde du det där? Visa åt andra hållet", ber de. Robin Hood ställer sig i pilbågsposition lyfter bågen, siktar, spänner bågen och släpper pilen, "swisch" mitt i prick. Alla jublar.

Ta ett långt steg fram, främre benet rakt, tårna upp

sträck ut armen på samma sida som det främre benet, tummen upp, andra armen böjd, armbågen pekar bakåt

dra den böjda armen bakåt

gör samma sak åt andra hållet

**Nu är det din tur:
Stå i pilbågsposition, lyft bågen,
sikta, spänn bågen och släpp pilen.**



Foto av Annie Spratt, Unsplash

*Gör rörelsen ett par
gångar på varje sida*



*YouTube videoinstruktion om den
reflexintegrerande rörelsen*

RÄKNERAMSA - Finmotorik

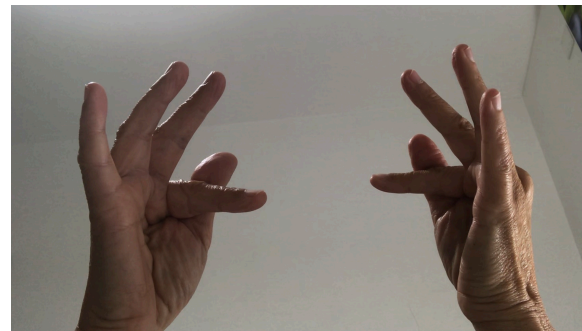
Fem - Fyra - Tre - Två - Ett

Att räkna baklänges är lätt.

Ett- Två - Tre- Fyra - Fem

Det här tar vi det igen./ Nu går vi hem.

För fingertopparna ihop och räkna bakåt från lillfingret till tummen. Sluta med båda tummarna ihop. Korsa tummarna och räkna framåt och korsa knoglederna.



ÄLGEN ESKIL -Rörelsesaga

Långt inne i skogen där fåglarna kvittrar och träden susar bor älgen Eskil. Han är stor.

Han är hög...

och han har ståtliga horn på huvudet.

Eskil har långa ben och går med långa steg.

När han springer tar han långa kliv.

Kommer Eskil till ett dike stannar han tvärt.

Sen hoppar han över diket.

Han springer -

stannar -

och hoppar.



Foto av I. Krutainis, Unsplash

för armarna utåt sidan

stå på tå

*gör en krona med fingrarna
över huvudet*

gå med långa steg

spring med långa steg

stanna

ett hopp framåt

spring

stanna

hoppa

På vintern när det är mycket snö plumsar
Eskil fram.

gå med höga knälyft

Ibland går han ut på isen och där är det halt.

glid fram

Hans långa ben glider framåt och bakåt på
samma gång ...

spagat

och isär och...pladask så faller han omkull.

split, fall omkull

Han reser sig försiktigt på fyra ben.

händerna i golvet

Så lyfter han ett ben...

lyft en arm

och ett till...

stå upp på fötterna

och ett till! Men så pladask faller han på isen
igen.

stå på ett ben, fall omkull

Eskil har sett konståkning och han vill göra en
piruett. Så nu tränar han på att snurra. Så här!

*snurra ett par gånger
åt varje håll*

SPINDELN- Reflexintegrering

Förberedelse: sitt antingen på golvet, på en kudde, eller på en bänk eller stol där fötterna når golvet

Spretiga spindeln sitter i sitt nät. Alla armar och ben spretar långt ut åt sidorna. Den väntar på att en fluga ska fastna i nätet. Den väntar, och väntar, och väntar.

När ingen fluga kommer drar den långsamt in sina armar och ben och vilar med huvudet på knäna.

Men då... **SURR!** kommer flugan.



YouTube videoinstruktion om den reflexintegrerande rörelsen



Foto av Ed van duijn, Unsplash

*Sträck ut ben och armar till ett X och luta lite bakåt.
Vänta fem sekunder.*

Korsa höger ben över vänster ben, och korsa höger arm över vänster arm (händerna på axlarna). Böj rygg och huvud framåt.

Sträck snabbt ut till ett X.

Upprepa men korsa vänster armar och ben över höger.

BALLONGIS

Färdighet: öga-handkoordination, slå

Förberedelse: blås upp en ballong och gör racketar av en papperstallrik och en pinne, eller använd en stekspade. Låt barnen slå ballongen mellan sig. Om man vill kan man räkna hur länge ballongen kan slås fram och tillbaka innan den faller till golvet.



Foto från YouTube

BÄRMIXEN - rörelseramsa

Instruktion: upprepa varje rad ett par gånger, börja långsamt och öka tempot

Korsa, borsa, blåbärsmorsa

Korsa armarna alternerande ovanför huvudet och framför kroppen

Saxa, baxa, lingontaxa

Hoppa med benen i kors och isär

Snurra, burra, hallonfnurra

Snurra runt

Sparka, barka, vinbärsparka

Sparka alternerande framåt

Hoppa, boppa, jordgubbsloppa

Hoppa på stället

IMSEVIMSE -Massagesång

Imse Vimse spindel klättra uppför trå'n

Börja i ryggslutet och klättra uppför ryggen med fingrarna.

Ner faller regnet

Dra med fingertopparna från axlarna och neråt.

spola' spindel bort

Stryk från ryggraden utåt sidorna.

Upp stiger solen

Stryk med båda handflatorna upp längs med ryggen.

torka' bort allt regn

För händerna som vindrutetorkare fram och tillbaka.

Imse Vimse spindel klättrar upp igen

Klättra med fingrarna uppför ryggen igen.

KATTEN KNUT - Massagesaga

Katten Knut tog ett beslut att gömma sig.

Han kurade först ihop sig vid husväggen, men där var det för stenigt och kallt.

Så han tassade iväg för att hitta ett bättre ställe att gömma sig på. Snart kom han fram till husdörren som var stängd.

Knut krefsade på dörren och hoppades att någon skulle höra honom och komma och öppna.

Men ingenting hände.

Då jamade Knut högt och ljudligt: "MJAU!"
Och se då öppnades dörren och...

Gnugga händerna mot varandra.

Kupa händerna i ryggslutet.

Tryck mjukt med handflatorna upp och ner över ryggen.

Dra med fingertopparna över ryggen.

Håll händerna stilla.



Foto av F. Resmini, Unsplash

...Knut kunde kila in.
Han gick ett varv i huset, från rum till rum, på jakt efter ett bra gömställe.

Till slut hoppade han upp på soffan och kröp in under en filt som låg där.

Knut kurade genast ihop sig och somnade. Och ingen kunde hitta honom på en lång stund. Alla i huset undrade vart katten Knut hade tagit vägen.

"Men schhh", sa någon plötsligt, "vad är det som låter under filten?"

Så här lät det: "kurr, kurr, kurr...".

Vandra med mjuka handflator igen över ryggen.

För in fingertopparna i håret.

Cirkla med fingertopparna över huvudet.



Placera händerna att vila på axlarna och kurra.

LEOPARDEN LINA -Messagesaga

Photo by Adaivorukamuthan on Unsplash

Förberedelse: barnen sitter på golvet

Nu ska du få höra sagan om leoparden Lina som hade tappat sina fläckar.

En morgon när Lina vaknade märkte hon på en gång att något var fel. Hon tittade på sitt högra framben och strök från tassen upp längs benet. Det var något som inte stämde här.

Förbryllad sträckte hon fram sitt vänstra framben och undersökte det. Hon viftade med tassarna och böjde och sträckte på benen. Allt verkade bra.

Då kikade Lina på sina bakben. Var det något fel på dem?



Stryk (din egen) höger arm från hand till axel

Stryk vänster arm från hand till axel

Stryk först höger och sen vänster ben från foten till höften

Nej, inte vad hon kunde se. Hon viftade på tårna och rörde på benen och de fungerade som de hade gjort dagen innan.

Vifta på tårna och böj och sträck benen

Lina kände på sin mage och den var mjuk och fin.

Gör lugna cirklar över magen

Hon kikade över axeln för att se sin rygg, men hur mycket hon än försökte kunde hon inte se den.

För huvudet från sida till sida

Då gick Lina till en kompis och sa: " Det är något som inte stämmer med mig idag. Vet du vad det är?". "Ja-a", ropade kompisens på en gång, "du har ju inga fläckar! Kom ska jag hjälpa dig."

Barnet kryper till en kompis

Och så satte Linas vän fast fläckarna ryggen...
...på höger framben...vänster framben...höger bakben...vänster bakben...

Tryck med mjuka händer över kroppsdelarna

Och några små prickar på magen.

För ihop tumme, pek- och långfinger, gör lätta vridrörelser över buken

NINJA-MASSAGE (Do In självmassage)

STÅENDE STÄLLNING

Med löst knuten näve och svikt i handleden klappa:

Huvudet - toppen, bakhuvudet och sidorna

Axlarna - en sida i taget med motsatt hand

Vänster arm - 1) ner på insidan av armen till tummen, 2) från pekfingret upp längs utsidan av armen, 3) ner på insidan av armen till långfingret, 4) upp från ringfingret på utsidan av armen, 5) ner på insidan av armen till lillfingret 6) upp från lillfingret på utsidan av armen till axeln

Höger arm - samma som vänster

Bröstkorgen - under nyckelbenen. Andas in och gör ett ljud; aaaahhh, på utandningen. Upprepa 3 gånger.

Klappa magen med handflatorna

Bulta på ryggen med löst knutna nävar

Fortsätt till baken

Ner på baksidan av benen till foten

Upp på insidan av benen till ljumskarna

Ner på utsidan av benen (revärerna)

Upp på insidan av benen till magen

Cirklar med handflatorna på magen

Stanna med händerna över naveln och tanka god energi

Nu är Ninjan redo för sitt uppdrag.