

# Chilla året om

Denna övning är kort och passar bra att göra under samlingar både inomhus och utomhus. Övningen kan öka barnens kroppsuppfattning och utveckla kroppsbilden. Både beröringen av huden och rörelserna med kroppen stimulerar barnens lugn och ro-system och ökar samspelet mellan nerver, muskler och organ. Detta ger ökad kroppskänedom, känsla av lugn och förmåga att lyssna på kroppen. Övningen kan göras sittande eller stående.



På **vintern** är det kallt.

Då får jag värma händerna, (*gnugga händerna mot varandra*)  
då får jag värma kinderna, (*gnugga kinderna med händerna*)  
då får jag värma armarna (*gnugga armarna och axlarna*)  
och värmer också huvudet. (*gnugga huvudet*)



På **våren** är jag glad.

Då får jag klappa händerna, (*klappa händerna*)  
då får jag klappa kinderna, (*klappa kinderna lätt*)  
då får jag klappa armarna (*klappa en arm i taget*)  
och klappar också huvudet. (*klappa huvudet*)



På **sommaren** kan det regna.

Då regnar det på händerna, (*låt fingrarna regna på handens översida, byt sedan hand*)  
då regnar det på kinderna, (*låt fingrarna regna på kinderna*)  
då regnar det på armarna (*låt fingrarna regna på en arm i taget*)  
och det regnar också på huvudet. (*låt fingrarna regna på huvudet*)



På **hösten** är det mörkt och skönt.

Då tänder vi ljus, (*sätt handflatorna mot varandra – som lucia*)  
som värmer i vårt hus, (*håll händerna mot kinderna*)  
jag kramar mig själv och känner mig trygg. (*krama dig själv varmt*)

Fler övningar hittar du på [folkhalsan.fi/chilla](https://www.folkhalsan.fi/chilla)

Chilla  
För 2–6-åringar