

Ekorn satt i granen

Ett trevligt sätt att introducera massage och beröring är genom sång. Här har vi skapat massagerörelser till sången Ekorn satt i granen. I början kan ni med fördel lämna bort vart annat "massagegrepp" så att alla hinner med i rörelserna. Övningen kan göras i par, på led eller i ring.

Ekorn satt i granen
skulle skala kottar



Måla neråt som en gran.

fick han höra barnen,



*Smek längs axlar och nacke
upp till öronen.*

då fick han så bråttom.



*Spring med fingrar ner längs
ryggen.*

Hoppa han från tallegren, och den långa ludna
stötte han sitt lilla ben, svansen.



*Hoppa med händerna
från sida till sida, dra med
fingerspetsarna sick sack.*



*Slingra som en orm med
handflatorna från nedre
ryggen uppåt.*

Chilla

För 2–6-åringar

Sprang han hem till
mamma,
på den gröna ängen



Spring med fingrarna över
hela ryggen.

fick han med det samma, krypa ner i sängen.



Dra med handflatorna över
ryggen från sida till sida.



Håll händerna stilla.

Beska piller fick han då,
plåster på sin ömma tå,



Knåda axlarna.

och ett stort bandage
om svansen.



Gör cirklar med handflatorna
ner längs ryggen.

Frisk han åter bliver,
är så glad till sinnes,



Rita ögon, näsa och en
glad mun.

upp i granen kliver,
inga sorger minnes.



Klättra uppåt med ena
handens fingrar, sedan med
andra handens fingrar.

Se där hoppa ekorn just, svängande av hjärtans lust,

på den långa ludna svansen.



Klappa/tryck på axlarna i tur och ordning.



Dra med handflatorna över ryggen från sida till sida.



Slingra som en orm med handflatorna från nedre ryggen ända upp till hjässan och avsluta med att cirkla med fingrarna i håret.

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

Chilla

För 2–6-åringar