

# Höstpromenad

Det här är en beröringssaga som utvecklar barnens kroppskänedom. Gör övningen på en fri yta på golvet. I övningen går ni i fantasin ut på en gemensam skogspromenad. Barnen deltar aktivt och får känna sig delaktiga, vilket stärker självkänslan och kamratskapen i gruppen. Sagan ger möjlighet till improvisation, men kräver också att den vuxna leder övningen vidare på ett lugnt och tryggt sätt. Rörelserna är varierande och görs både sittande och liggande. Sagan avslutas med en lugn stund.

- Vilka årstider har vi? Vilken tycker ni bäst om?
  - › *Barnen får berätta.*
- Visst är alla årstider fina på sitt sätt? Om jag måste välja så säger jag hösten, för jag tycker det är så härligt att få gå på promenad i skogen då.
  - › *Sitt i en ring med raka ben längs golvet, fötterna in mot mitten.*
- Vi ska packa en matsäck före vi går ut i skogen. Det är gott att ha något varmt att dricka när vi är i skogen. Vi värmer saft som vi tar med i en termos.
  - › *Gnugga handflatorna mot varandra.*
- Vi tar också med varsin smörgås. Vi brer smör på brödet.
  - › *För händerna längs med benen, ända från låren ner till tårna, fram och tillbaka.*
- Vi lägger några ostskivor på brödet.
  - › *Tryck med handflatan ner en ostskiva på vänster lår, höger lår, både smalbenen och fötterna.*
- Vad mera vill ni ha på smörgåsen?
  - › *Barnen får ge förslag.*
- Tomat, okej, vi skär tomat och lägger tomatskivorna på smörgåsen.
  - › *Skär med utsidan av handen i ena handflatan och placera ut tomat med knytnävarna över hela smörgåsen, dvs. benen.*

## Chilla

För 2–6-åringar

- Nu är smörgåsen färdig. Vi packar ner allt i ryggsäcken.
  - › *Lägg händerna vid korsryggen och stryk över nedre delen av ryggen när ni lägger in maten i ryggsäcken.*
- Vi spänner ryggsäckens band så att den sitter bra på ryggen.
  - › *Stryk med händerna från skuldrorna ner över axlarna.*
- Så går vi i väg mot skogen.
  - › *Dra upp knäna mot magen och gå med fötterna och rör på armarna.*
- Vi kommer ut i skogen. Här är en liten stig, den går vi på. Oj, titta så fina träden är! Vilken färg har löven här i skogen?
  - › *Barnen får berätta.*
- Vi plockar några löv som vi kan ta med hem och göra ett konstverk av senare.
  - › *Barnen sträcker ut sina ben, fötterna in mot mitten. Och den vuxna går runt i mitten och rör vid deras tår, vilket simulerar att den vuxna plockar stora löv. Barnen håller fram sina händer och den vuxna ger löven till dem. Barnen får lägga sina löv i ryggsäckarna på ryggen, genom att röra sin egen rygg. Sedan sätter sig den vuxna igen i ringen och börjar lätt låta fingertopparna röra vid sitt huvud.*
- Oj nej! Märker ni vad som händer? Jag känner något på mitt huvud, det börjar regna. Det kommer inte så mycket, bara ett skönt stilla höstregn. Men nu kommer det plötsligt mera regn!
  - › *Låt fingertopparna droppa allt snabbare mot huvudet.*
- Det börjar ju ösregna! Det bara öser ner vatten och det strömmar till och med in vatten i våra stövlar.
  - › *För händerna från huvudet ner längs axlarna, kroppen, benen och ända ner till fötterna. Om och om igen.*
- Det är bäst att vi springer och letar efter skydd.
  - › *Dra upp knäna mot magen och spring med snabba fötter i luften.*
- Vi hittar ett stort träd som vi söker skydd under.
  - › *Ligg ned med magen mot golvet, alla har sina fötter in mot mitten.*

- Nu är vi skyddade, nu blir vi inte våta. Oj, vad händer nu då?  
Det droppar ju stora våta droppar genom grenarna ner på våra fötter.  
‣ *Den vuxna rör försiktigt allas fotsulor och tår.*
- Vi måste leta efter ett annat skydd, vart kan vi springa?  
‣ *Barnen får ge förslag.*
- Ligg kvar på mage och speja som små spioner. Jag ser ett stort stenblock, vi kanske alla ryms in under det. Vi springer dit.  
‣ *Sitt upp och spring med snabba fötter fram till stenblocket.*
- Där kryper ni ihop som små stenar.  
‣ *Barnen ligger ihopkrupna med pannan mot golvet och knäna under magen.*
- Vad härligt, nu har vi ett bra skyddsställe. Vi ligger tysta här och vilar medan vi väntar på att regnet ska avta.  
‣ *Barnen ges möjlighet till en kort vila i tysthet.*
- Har det slutat regna nu? Vi tittar efter.  
‣ *Barnen får kika upp och kolla. Ni kan konstatera att nej, det regnar ännu. Upprepa detta några gånger och vila en stund till. Till sist slutar det regna.*
- Nu tittar solen fram bakom molnen igen. Vilken tur att det slutade regna. Då kan vi krypa fram och sträcka på oss. Vilken spännande tur vi fick i skogen!  
‣ *Barnen få ställa sig upp och sträcka upp sina armar mot solen.*

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