

I skogen

Lugn rörelse är återhämtande och utvecklande. I denna övning får barnen utföra rörelser som tränar koncentration, visualiseringsförmåga, balans, styrka och kroppsuppfattning. Övningen görs så att en vuxen läser sagan i lugn takt med små pauser ibland och barnen följer med genom att inta de rörelser som nämns och som är märkta med fet stil. Rörelserna finns även fotade och beskrivna på en affisch, som hittas under fliken "Affischer med övningar". Rörelserna byts först då följande namn för rörelserna läses upp. När berättelsen och de olika ställningarna är bekanta för barnen kan man övergå från att fokusera på de olika ställningarna till att hitta ett lugnt och harmoniskt flyt i rörelserna.

Det är en vacker vårdag på landet. **Solen** lyser från en klarblå himmel och det är varmt och skönt ute. **Hunden** Gosa kommer gående längs vägen, den blir glad då den ser **katten** Chilla som sitter vid vägkanten och njuter.

Hunden Gosa och **katten** Chilla tycker mycket om att leka med varandra och de ger varandra en stor kram när de ses. I dag ska du få följa med på deras äventyr.

Det roligaste vännerna vet är att springa i väg till **kaninen** Hoppsan, som bor på en liten holme mitt ute i en sjö. På vägen dit brukar de alltid upptäcka spännande saker.

Hunden Gosa och **katten** Chilla ger sig i väg längs vägen. Efter en stund viker de av på stigen som leder mot sjön. Snart kommer de fram till en stor äng.

Vårens första **fjäril** fladdrar fram över ängen. Den har stora vingar med vackra färger. Ett **bi** flyger också förbi. Det hörs ett surrande ljud, som blir svagare och svagare ju längre bort biet flyger.

I slutet av ängen finns ett långt stenröse. Där ligger en **orm** och solar sig. Den ligger alldeles stilla. Ormen märker att någon kommer. Den väser, ringlar i väg och gömmer sig mellan stenarna.



SOL



HUND



KATT



KANIN



FJÄRIL



BI

Chilla
För 2–6-åringar

Plötsligt hörs ett knakande ljud. Det låter som en kvist som knäcks. Vad kan det vara? Det är en stor lurvig **björn** som vaknat ur sitt ide. Den har sovit en väldigt lång vintersömn och tycker nu att det är dags att börja röra sig ute i skogen igen. När björnen lufsar förbi fortsätter vännerna sin färd.



ORM

De klättrar över stenröset och går in i skogen. Det är roligt att röra sig mellan träden i skogen. Det är tyst, stilla och lugnt.

Träden sträcker sig rakt upp mot ljuset och himlen.



BJÖRN

Snart kommer de fram till ett **berg**. Det går en stig runt berget, men i dag bestämmer sig Gosa och Chilla för att gå över berget. Då de kommer upp på berget känner de av en lätt vind som blåser i deras päls. **Träden** på berget står stadigt i vinden. Rötterna håller träden på plats.



TRÄD

Gosa och Chilla beundrar utsikten en stund och vandrar sedan vidare ner för berget och fortsätter längs med skogsstigen mot sjön.

Nere vid vattenbrynet finns en **bro** som leder över till holmen. Gosa och Chilla stannar för att se på några fiskar som hoppar och leker i vattnet och går sedan över bron.



BERG

De får genast syn på Hoppsan som sitter i **solen** och äter maskrosor. Hoppsan blir glad av att se sina vänner. Gosa, Chilla och Hoppsan njuter av att få vara tillsammans. De lägger sig alla i gräset, sträcker på sig och **vilar** en stund.



BRO

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



VILA