



Sömnssand



SKAPA ETT MYSIGT OCH OMBONAT STÄLLE, en plats med lugn stämning med hjälp av tunna tyger och stämningsfull belysning samt kuddar och filtar. Lägg er ner och läs dikten och lyssna på sången.



NI KAN OCKSÅ ORDNA MED SMÅ BÅTAR av kuddar och filtar och lägga er i varsin.



PRÖVA PÅ ATT BLUNDA – känn efter om ögonlocken känns tunga. Öppna ögonen, titta er omkring och berätta turvis i lugn och ro vad ni ser. Börja du berättandet med att säga: "Jag ser..." till exempel en liten prick i taket, de gröna gardinerna, bilden av en uggla på skåpdörren o.s.v. Fråga sedan: "Vad ser du, Stina?" Kanske ni också kan berätta vad ni hör?



LÄS BILDERBÖCKER där handlingen är placerad på eller vid havet. Utforska hur havet är avbildat. Syns horisonten på bilderna? Lästips: Tove Janssons bilderböcker, *Stormstina* av Lena Andersson, *Var kommer alla dagar ifrån?* av Maija Hurme



PRÖVA PÅ ATT MAGANDAS: ligg på rygg, lägg händerna eller ett mjukisdjur på magen. Andas långsamt in genom näsan och ut genom munnen så att händerna eller mjukisdjuret åker upp och ner. Upprepa några gånger. Hur kändes det? Samtala om att det kan kännas lugnt och fint när ni andas djupt.



LYSSNA PÅ och uppmärksamma stämningen i sången. Den här går i moll precis som *Sjöhästen*. Hur känns det? Hur känns moll? Vilka andra visor i moll känner ni till?



SJUNG SÅNGEN när du ger fart i gungan ute, när barnen vilar eller när du tillsammans med ett barn i famnen sitter och väntar på att pappa eller mamma hämtar från "dagis" på eftermiddagen.



SJUNG andra vaggvisor exempelvis: *Där uppe i himlen där stjärnorna bor* av Lennart Hellsing, *Vyss lull lille palt* av Thorbjörn Egnér, *När trollmor har lagt de elva små trollen*

LYSSNA på: **SJUNG** med: **SÅNGHÄFTE:**



sången
små
öron





Sömn



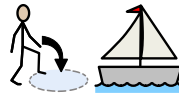
drar i ögonlocken,



Ögonen blir tunga



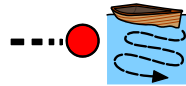
Dags att



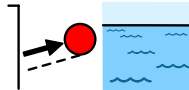
kliva in i båten,



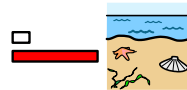
låt den



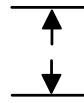
sakta gunga



Ut på havet,



långt från land



rakt mot horisontens rand



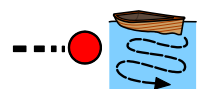
Dags att



kliva in i båten,



låt den



sakta gunga

TECKEN
som stöd:



Sånger för små öron
SPRÅKLEKAR & AKTIVITETER



© Annika Cleo

folkhälsan