

Jag rör mig, skapar och mår bra



**Bromölla kommun
2026-2027**

Jag rör mig, skapar och mår bra

I årets kulturprojekt vill vi främja barnens kroppsmedvetenhet och deras välbefinnande genom att arbeta med tre fokusområden; rörelse, skapande och jaget. Projektet är uppbyggt av tre delar, tre ballonger, i olika färger. Alla avdelningar, inklusive de som arbetar med de yngsta barnen, får häftet där det finns inspiration på olika aktiviteter som kan passa in i de olika ballongerna. Under varje del finns en kort presentation av fokusområdet. Längst bak i häftet finns det en lista på alla aktiviteter som passar in i projektet och var de finns inlagda i Driven.

Planering av projektet

- Workshop för pedagogerna (uppstart av projektet) – 25 och 26 augusti kl 9.15-10.45
- Föreläsning – Digga med Dan, 13-14 oktober för 2021 barnen
- Utställning – Skapa med kroppen – Kulturhelgen vecka 41 (9-11 okt)
Vernissage för barn och föräldrar lördagen 10/10 från kl 10. Inbjudan kommer.
- Föreläsning – Digga med Dan, 9-10 mars för 2022 barnen

Måla/skapa med kroppen – beskrivning

Skapa med hjälp av olika kroppsdelar, enskilt eller i grupp, inne eller ute, i naturen eller på gården, med eller utan musik. Fantasin sätter inga gränser. Storlek på avdelning (storlek A3) eller förskolans alster (storlek A2) – lämnas in senast fredagen 2 oktober.

Förslag på skapande aktiviteter – Bildinspiration finns i filen efter varje förslag, inkl mappen de ligger i.

- Gå på promenad och hitta saker som man kan måla med, tex pinnar, blad, blåbärsris mm. (Måla/skapa med kroppen, *Skapande*)
- Gå/dansa i färgen på golvet. (Måla/skapa med kroppen, *Skapande*)
- Fotografera en skugga av en kompis rörelse (Måla/skapa med kroppen, *Skapande*)
- Måla med jord, maskros eller annat naturmaterial (Måla/skapa med kroppen + Mudpainting, *Skapande*)
- Skapa en figur av piprensare och gör en rörelse (Skapa mig själv/en figur i en rörelse, *Skapande*)
- Måla och gör blommor med hjälp av en ballong eller en uppklippt toarulle (Ballongblomma + Måla/skapa med kroppen, *Skapande*)
- Skapa fantasidjur och igelkottar av pinnar (Göra/skapa av naturmaterial, *Skapande*)
- Utgår från en mall och upptäck nya mönster i naturen/på gården/inne. Ta ett kort på mönstermallen. (Plocka och skapa mönster av naturmaterial, *Matematik*)



Rörelse

Det man gör med kroppen – sätter sig i knoppen.

Barn föds med en lust att röra sig. Genom att vi ger dem möjlighet till utmanande och roliga rörelser stärks deras kropp och utveckling.

Rörelse – Dans – Avslappning – Lekar

I de olika mapparna finns förslag på rörelselekar, både som man kan göra inne, ute, i större eller mindre grupper. Alla förslag innehåller rörelse av något slag och det är både pulshöjande rörelser och lekar med små rörelser. Några lek- och rörelseförslag är ballongen, galopperande hästar, rörelsetärning, tabata och leken hoppa i vattenpölar.

Det finns även förslag på olika sätt att röra sig till musik/dansa och förslag på hur man kan arbeta med avslappning och nedvarvning av kroppen. Några förslag på att dansaktiviteter är hur man dansar med saker, dansar en barnsång eller har dansgympa med puls. Som avslappning/nedvarvning finns det tips på massagesagor, avslappning med taktila redskap och yogaövningar.



Skapande

Kulturella aktiviteter är ofta väldigt avstressande och också något glädjefullt som man ska njuta av. Det kan vara att barnen får uppleva musik, bild, rytmik, dans och sång som kan utveckla hjärnan och påverka lärandet. När barnen tecknar, målar och skriver tränas handens skicklighet och dansen kan skapa en social relation.

Sång och musik beskrivs ofta som ett universellt språk som förenar människor över kulturella gränser, och liknas vid barnets "100 språk" för uttryck och känslor. Musik kan fungera som ett pedagogiskt verktyg för språkinläring, där rytm och melodi underlättar språkutveckling.

Sång – Musik – Ramsor – Språk – Skapande – Matematik

I sångmappen finns det förslag på rörelsesånger och de sångerna finns även i en Spotifylista eller som fil i mappen. Det är både gamla och nya sånger och de är varvade med nya och traditionella sånglekar. Några förslag på sånger och sånglekar är Racerbilen, Jag känner en liten apa, Klaras hopsång och Tomte röd och tomte grå.

Det finns även nya ramsor inlagda i mappen med ramsor, även de med rörelser till. Några förslag på ramsor är Blåsten, Clownen Beppo och Jag kan. För några år sedan dansade vi sagan "Lilla Kotten får besök" och det kan man applicera på andra sagor. I mappen Dans finns en handledning på hur man kan dansa en bok. I sagomappen finns också förslag på en rörelsesaga och i mappen Litteraturtips finns inspiration på böcker som kan passa i årets projekt.

Skapande med fokus på rörelser, både större och mindre, finns i mappen Skapande. Några förslag på aktiviteter kan vara att cykla i färg, måla med blåbärsris, göra egna studsballar och måla med lera; mudpainting. Med matematik i fokus kan man skapa en egen dans/rörelsesekvens genom att göra ett mönster av olika rörelser. I mappen matematik finns även flera olika skattjakter/bingo som man kan ta med sig på promenaden.



Jag

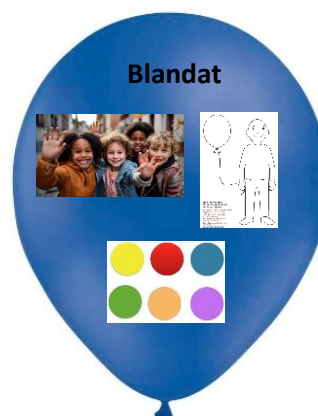
Sambandet mellan barns och ungas hälsa och lärande i förskola och skola är väldokumenterat i forskning och beskrivs som dubbelriktat. Det innebär att barns och ungdomars fysiska och psykiska hälsa är viktiga faktorer för deras förutsättningar i lärandet. Med andra ord: Om man mår bra så är det lättare att lära sig. Men dubbelriktningen innebär också att när man lär sig så kan det bidra till hälsa och välbefinnande. (ur Hälsa för lärande - lärande för hälsa, Skolverket)

Känslor – olika mappar tex matematik, ramsor, Sagasagor mfl

I mappen Känslor finns flera förslag på hur man kan arbeta med känslor på olika sätt. Det finns flera olika handledningar på hur man kan arbeta med känslorna genom tex Djuren på Djuris eller Färgmonstret. I mappen finns även händelsekort, känslkort och känslonurror.

I materialet från Generation Pep finns material som kan användas. Båda lärarhandledningarna finns liksom kopieringsunderlag till tex grönskaksbingo och rörelseloppor. Det finns även lite information om skärmtid för barnen.

När barnen känner att de kan och lyckas växer deras tilltro till sig själva. Några övningar som de kan känna tilltro till sin egen förmåga är till exempel Färg- och rörelsespelet och Hemliga jag. I alla övningar som de känner att de kan och lyckas, är en vinst.



Förslag på aktiviteter – **Rörelse**

finns i mappen Tips och idéer i respektive undermapp om inget annat anges, annars i kursivt

Lekar

Ballonglekar
Bulleri bulleri bock
Färgleken
Följa John + Tusenfotingen
Förstenad
Gör si gör så
Hoppa i vattenpölar
Katt och råtta
Plocka äpplen på häxans träd
Rörelselekar på magen
Tunnellek

Dans

Bamse – danskort
Dans – språk, matematik, musik
och fysisk aktivitet
Dansa en barnsång
Dansa en bok (*Sagor*)
Dansa en bok –Handledning (*Sagor*)
Dansa en bok – Knacka på (*Sagor*)
Dansa en bok – Lilla Kotten får besök
(*Sagor*)
Dansa en ramsa (*Ramsor*)
Dansa med sjalar – ballonger – fjädrar
(*Musik*)
Dansgympa med puls
Dansstopp
Sagodans med Cajsja (*Tidigare projekt -
22-23 – sagodans*)

Rörelse

Ballongen
Djungeldjur
Djur efter ljud
Djuren på cirkusen eller i skogen
Färg- och rörelsespel
Galopperande hästar
Handtrassel
Kanin mur och håven
Klicken – kryssa rutan
Klicken – länkar – motoriska övningar
Kortleken
Ormlekar
Pulshöjande respektive lugna rörelser
Pulskort
Påskkul med rim och rörelse
Reflexintegrerade rörelser
Rockring i ringen + Rockringsbo
Rörelse med tärning
Rörelsebingo
Rörelselekar – Gen Pep
Rörelseloppa
Solen säger
Sköldpaddan
Springa – stanna (*Musik*)
Tabatapass med Mia, Gen-pep
Tomtegympa
Tärningen - kryssa rutan

Yoga, massage och avslappning

Avslappning med taktila redskap
Avslappningssagor – Slappis
Bamse – yogakort
Den lilla påskkärringen
Kompismassage
Mindfulness – 2 övningar

Pinnar blir garn
Rymdmassage
Skallerormen
Spagettin
Steka fisk
Yogasaga – mall



Förslag på aktiviteter – Skapande

(finns i mappen Tips och idéer i respektive undermapp om inget annat anges)

Sånger

Alla barn är viktiga *

Bro bro breja *

Dansa en barnsång *

Denna ringen den ska vandra *

En bonde i vår by *

Fem fina fåglar *

Fem små ällingar **

Grodan **

Gyllengula fågeln *

Huvud axlar knä tå *

Jag känner en liten apa *

Jag skakar och ruskar *

Jag vill röra på min kropp *

Karusellen *

Klaras hopsång *

Känner du Lotta min vän *

Labado

Lilla racerbilen *

Nu ska vi spela på trumman *

Nu springer jag *

Mina händer *

Olle-Bolle och Grisefisen*

Räven raskar över isen *

Sabokoja **

Skinns och ben **

Stampa och klappa

Titta på mina båda händer

Tokighetssång *

Tomte röd och tomte grå **

Tre små gummor *

Vi säger hej hej till varann *

Vi äro musikanter *

Vinka med tårna **

Våra fötter dom ska vandra *

* finns i Spotifylistan "Jag rör mig, skapar och mår bra"

** finns i mappen Sång på Driven

Musik

Dansa med sjalar – ballonger – fjädrar

Dansstopp

Måla till musik + musikförslag (*Skapande*)

Musikstopp

Skapa musik av naturmaterial

Spela och bygg instrument

Springa – stanna

Skapande

Alfabetet i naturmaterial (*Språk*)

Ballongblomma + blommor skapade i olika tekniker

Cykla i färg

Fjäril med silkespapper

Garnmålning

Handavtryck av mjöl

Jag skapar mig själv

Lera med maskrosor

Mudpainting – måla med jord

Måla med blåbärsris

Måla/skapa med kroppen

Måla till musik med olika material

Måla till musik + musikförslag

Måla och skapa av naturmaterial

Självporträtt – rörelse – måla i olika lägespositioner

Skapa av och med naturmaterial

Skapa med stenar

Skapa mig själv/en figur i en rörelse

Skapa musik av naturmaterial

Skapande – musik – känslor

Skuggor – fotografera

Skulptören

Studsiga bollar

Såpbubblor – måla och blåsa

Växtfärga på tyg



Ramsor

Blåsten
Clownen Beppo – ramsa med rörelse
Fem små ällingar (*Sång*)
Fingerlekar
Fingerramsa med färger
Gorilla och schimpanser
Hej, jag heter Bengt *
Igelkotten
Jag kan
Jag knackar
Kroppen
Mossig sten
Räkneramsor
Rörelseramsor
Spöket
Så går svansen
Trollramsor med rörelser

* finns i Spotifylistan "Jag rör mig, skapar och mår bra"

Språk

Alfabetet i naturmaterial
Blåspeken
Jag – i text och bild
Påskkul med rim och rörelse (*Rörelse*)
Rörelsealfabete 1
Rörelsealfabete 2
Rörelsealfabete 2 – rörelsebeskrivning
Rörelsealfabete 3

Sagor

Avslappningssagor (*Yoga*)
Dansa en bok
Dansa en bok –Handledning
Dansa en bok – Knacka på
Dansa en bok – Lilla Kotten får besök
Olika människor – rörelsesaga
Yogasaga – mall (*Yoga*)

Matematik

Bamse – danskort (*Dans*)
Bingo – skattjakt i naturen/gården
Hemliga jag
Mattedans
Plocka och skapa mönster av naturmaterial
Rita på ryggen
Rörelsekort – NTA
Spegelskapa

Litteraturtips

Känslöresan – barns fantasi och känsloutveckling genom musikupplevelser
Litteraturförslag på böcker med rörelseramsor
Litteraturförslag på böcker med yoga- och massagesagor
Litteraturtips – sång, musik och rytmik



Förslag på aktiviteter – Jag

(finns i mappen Tips och idéer i respektive undermapp om inget annat anges)

Jag

Alla barn är viktiga (*Sång*)
Ballonger i luften (*Musik*)
Carinas rytmikpass 7 o 8 sept-22 (*Rytmik*)
Dansa med sjalar – ballonger – fjädrar (*Musik*)
Det finns nå'n av varje sort (*Ramsor*)
Djuren på cirkus (*Rörelse*)
Färg- och rörelsespel (*Rörelse*)
Följ John (*Lek*)
Grönsaksbingo (*Sagor - Sagasagor*)
Hemliga jag (*Matematik*)
Imse-vimse-spindel-massage (*Yoga*)
Jag – i text och bild (*Språk*)
Jag kan (*Ramsor*)
Jag skapar mig själv (*Skapande*)
Jag vill röra på min kropp (*Sång*)
Musikstopp (*Musik*)
Måla magen (*Sagor - Sagasagor*)
Polyglutt, Värdegrund (*Språk*)
Rita på ryggen (*Matematik*)
Rörelseloppa (*Sagor - Sagasagor*)
Sagasaga "Fiffiga kroppen och finurliga knoppen" – lärarhandledning (*Sagor - Sagasagor*)
Sagasaga "Starka tänder och taskiga troll" – lärarhandledning (*Sagor - Sagasagor*)
Stressbollar (*Skapande*)
Skärmtid (*Sagor - Sagasagor*)
Så går svansen (*Ramsor*)

Känslor

Handledning – Djuren på Djuris
Handledning Poly Glutt – känslor
Kroppsspråk
Känslokarta
Känslkort
Känslonurra
Känslotärning
Känslor – rörelser
Sätt färg och form på känslorna
Sätt ljud på känslan



Boktips

Böcker med * finns även i Polyglutt

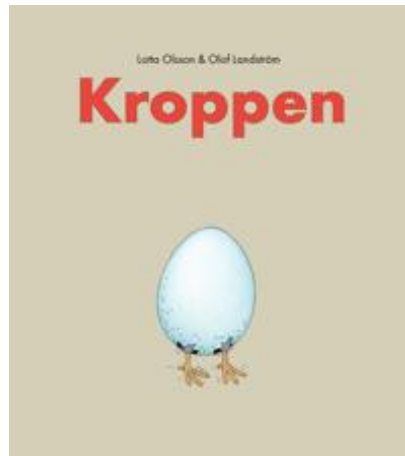
Böcker med ** finns i Spotifylistan Jag rör mig, skapar och mår bra

Rörelse



Tio vilda hästar *

En räknasaga med kort text som rimmar. Innehåller färg, mönster och ett roligt slut.



Kroppen

Alla kroppar är olika. En berättelse på rim med mycket humor och tydliga bilder.



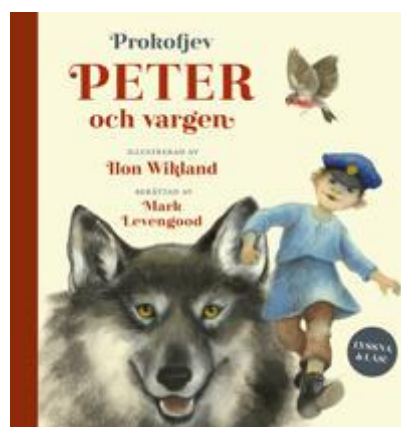
Vart tog lilla Ankan vägen? *

Berättelse med många detaljer i bilderna. Mycket rörelse i bilder.



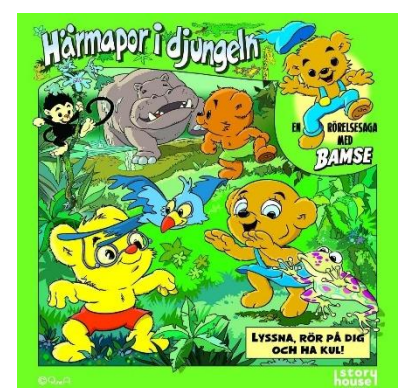
Alla vill va rymdraken

En dans i bokformat: Barnens närmiljö blir till kroppsarkitektur. Uppmuntrar till rörelse och skapande.



Peter och vargen

Läs och lyssna samtidigt. Historien berättas också av en orkester där alla som är med spelas av olika instrumenten. Inspiration till att dansa en bok/ljudsätta en berättelse etc.



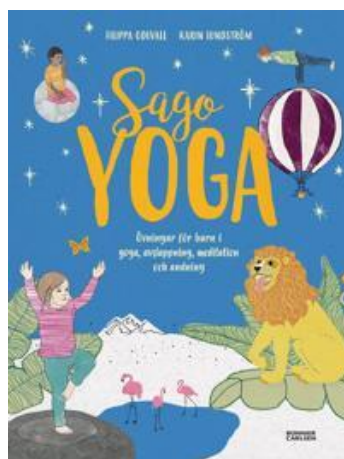
Härmapor i djungeln *

En rörelsesaga där barnen inkluderas och blir aktiva genom att härma rörelse och ljud.



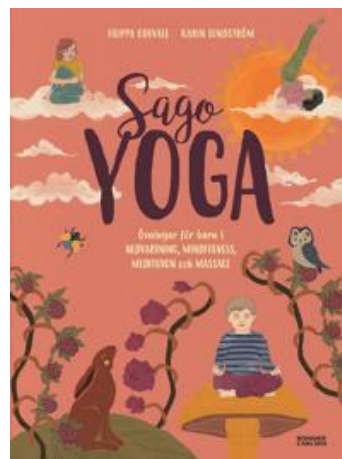
Avslappningssagor

Rogivande avslappningssagor.



Sago-yoga

Böckerna innehåller fem berättelser vardera som på ett lekfullt sätt introducerar barn till yoga och avslappning.



Sagoyoga

Saga med yogarörelser.

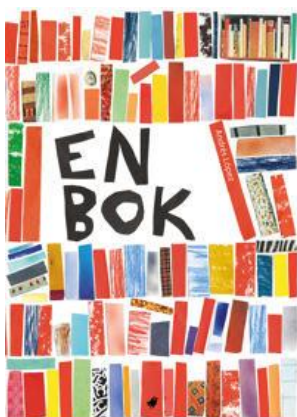


En känsla av mig – En del av allt

Barnen upptäcker sin kropp och lära känna sig själv. Genom öppna frågor skapas tid för reflektion som stärker barnets självkänsla och ger verktyg för att hitta ett inre lugn. Inspirerad av mindfulness och yoga.



Skapande



En bok *

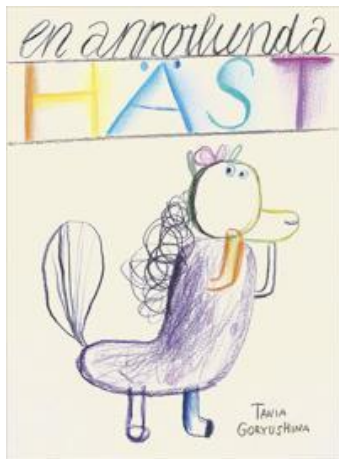
En berättelse i collage-teknik som kan inspirera till skapande av egna berättelser.



Kreativt med kids *

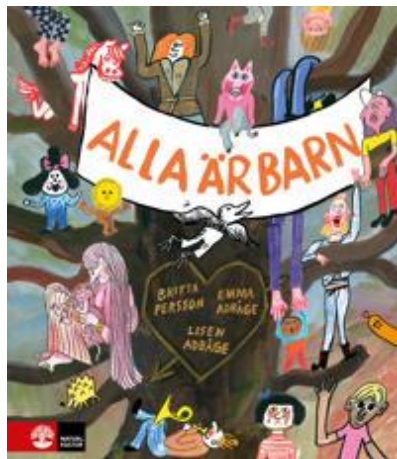
Pyssel för alla årstider med material man har hemma eller kan hitta i naturen.





En annorlunda häst

Blandade tekniker. Om att inte passa in i en norm och vända en negativ upplevelse till något positivt.



Alla är barn * **

Dikter som är nära barnens vardag och på rim. Lekfulla och svängiga illustrationer. Boken finns tonsatt (Spotify) i album med samma namn.



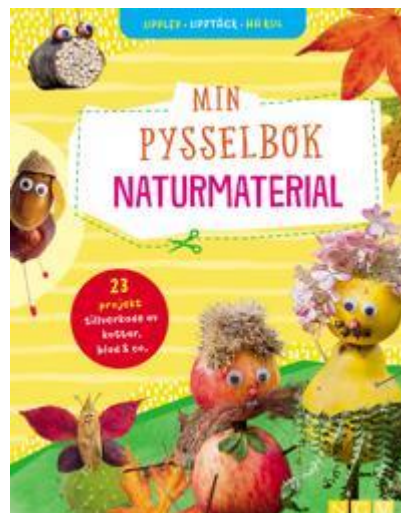
Vad samlar du på? *

Om att leta & hitta skatter samt samlar på saker. Kroppspositiv och inspirerande till samlande samt skapande.



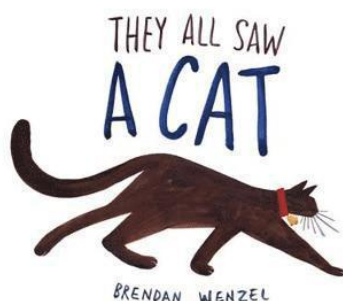
Vem bestämmer i skogen?

Brushteknik/sprayfärg och schabloner som stimulera en fantastisk läs-upplevelse och inspirera att själv tillverka schabloner.



Min pysselbok - Naturmaterial

Leksaker man kan tillverka av naturmaterial och annat som man hittar i skogen eller på stranden.



They all saw a cat

En berättelse om att alla upplever saker på olika sätt: om sinnesintryck och att uttrycker det man upplever, ser, hör, känner etc..



Saga-sagor – fiffiga kroppen och finurliga knoppen

Kapitelbok med korta kapitel om att äta nyttigt, hur mat-smältningen fungerar, röra på sig och må bra.



Saga-sagor – kissnöd och kurragömma

Kort kapitelbok om att lyssna på kroppens signaler och att det är okej att inte alltid hinna.



Allt det här kan jag

Om att vara modig på sitt eget sätt och att vara stolt över det man kan. Berättat ur barnets perspektiv, mycket igenkänning.



Äppelkänslan

En berättelse ur barnets perspektiv och hur minnet kan stimuleras av våra sinnen.



Tro på dig själv

Huvudkaraktären letar efter "sin grej". Frågan vad man är bra på står i fokus. Inspirerar till funderingar.



Kiosken

Om att vara sig själv och ha självtillit. Kroppspositiv berättelse om en kiosktant som av en slump lever sin dröm.



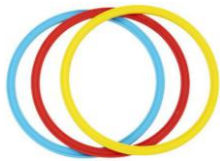
Vilken FÄRG har en PUSS

Känslor förknippade med färger – om att uppleva samt uttrycka intryck på olika sätt.

Workshop 25 och 26 augusti 2026

På workshopen har vi en kort presentation av projektet. Vi provar att göra några utav följande övningar.

Rockringen i ringen – rörelselek



Skallerormen - avslappning



Ballongen i luften – musik och rörelse



Ballongen – lek



Rörelsetärning – rörelse

Yogasaga – avslappning

Mindfulness – avslappning

Bokprat – Adam Chamber-metoden

Skapande – inspiration

Boktips och inspiration vid borden

Lilla racerbilen – sång- och rörelselek

Med min lilla racerbil jag gasar riktigt bra.
Med min lilla racerbil jag gasar riktigt bra.
Jag vrider på min ratt
och åker backe upp och ner.
Vill du hänga med,
så är det bra för vi blir fler.



Jag knackar – ramsa

Jag knackar, jag knackar, jag knackar mina händer
Nu slutar knackningen, nu börjar klappningen.
Jag klappar, jag klappar, jag klappar mina händer.
Nu slutar klappningen, nu börjar stampningen.
Jag stampar, jag stampar, jag stampar mina fötter.
Nu slutar stampningen, nu börjar hoppningen.
Jag hoppar, jag hoppar, jag hoppar med mina fötter.
Nu slutar hoppningen, nu börjar tystnaden.



Hör av er om ni har några funderingar under projektets gång.

Carina Svensson

072-163 85 73

carina.svensson@skola.bromolla.se

Christin Neubauer

0456-82 23 87

christin.neubauer@bromolla.se

