

# DANSLÅDAN

PEDAGOGISKT MATERIAL



# Om Danslådan

## SYFTE

Med utgångspunkt i nyfikenhet är syftet är att låta de allra yngsta i förskolan bekanta sig med dans och rörelse som uttryck och konstform. Tillsammans med en danspedagog kommer barnen få möta Danslådan; en låda som är fylld med inspiration för att locka till rörelse. I sin trygga miljö får barnet utforska lådans innehåll och genom rörelser utforska kroppens möjligheter. Med utgångspunkt i det sensomotoriska lärande kommer de få se, höra och göra för att tas med på en upptäcktsresa i dansens värld. Barnens egna vilja att upptäcka världen skapar förutsättningar som detta projekt försöker stärka och ta tillvara på.

## MÅLSÄTTNING

Ge barn i åldrarna 1-2 år en konstnärlig upplevelse i sin trygga miljö

Med en förankring i det sensomotoriska lärandet få utforska dans och rörelse

Väcka en nyfikenhet kring dans och rörelser

Utveckla det egna rörelsemönstret

Utifrån ett demokratiskt förhållningssätt låta barnen interagera tillsammans med andra och ta del av dansens sociala samspel

Inspirera och öppna upp för det egna skapande genom att stärka och ge plats för barnens fantasi och kreativitet

Värt att tänka på...  
Dans och rörelse är något socialt och ett sätt att kommunicera. Det kan vara ett bra verktyg att förstå varandra, speciellt när du ännu inte har språket.

## VIKTIGT!

Inga rätt eller fel

Stor fokus i Danslådans koncept är att inget är rätt eller fel! Huvudsaken att kroppen rör sig och att du och barnet har roligt.

Snarare än att härma vill vi locka fram rörelser och uppmuntra barnets naturliga rörelsemönster.

# MILJÖ

Skapa en stimulerande och rolig miljö att dansa i. Lek med olika underlag, speglar, kläder och ljus m.m. för att skapa en spännande plats att dansa. Tänk på att olika miljöer kan locka fram olika typer av rörelser. T.ex. Dansa utomhus- Ta med musiken ut och använd säsongens förutsättningar som rekvisita. Höstens löv kan fungera som konfetti, vinterns snö är perfekt att hoppa och rulla i. Sträcka sig mot vårsolens strålar eller dansa som en fjäril runt blommorna på ängen.

## ÖVNINGAR

Alla har vi en kropp med oändligt många möjligheter till rörelse. Oavsett om du är vuxen eller barn finns det saker att utveckla och testa. Här kommer några övningar som kan anpassas utifrån ålder och färdigheter. Använd övningarna och forma om utifrån vad som funkar för gruppen.

### Kroppen dansar

En uppvärmningsövning för att öka medvetenheten om kroppens olika delar. Ge förslag på olika kroppsdelar och testa er fram hur just den delen kan dansa. T.ex. Hur kan fingrarna dansa? Låt då fingrarna dansa som de vill.

Fortsättning: Lägg ihop flera kroppsdelar t.ex. händer och fötter samtidigt. Lägg på tempo, storlek m.m.

#### Inspireras av barnen!

Plocka upp och fortsätt på barnens rörelser. På så vis får barnet vara med och bidra och det blir ett givande utbyte.

T.ex om ett barn gungar, uppmuntra och förstärk gungandet tillsammans. Inkludera även barnen i utvecklandet av övningarna. Låt dem komma med förslag.

### Hur låter det?

Detta är en övning som bygger på att skapa ljud med kroppen. Genom att föreslå olika kroppsdelar, låt barnen testa vilka ljud de kan ge ifrån sig. Det kan göras genom att göra ljud mot underlaget de är på t.ex. trumma med fötterna på golvet eller att trumma med händerna på magen.

Fortsättning: Lägga på tempo (snabbt/långsamt), trumma stort/litet, göra flera kroppsdelar samtidigt.

## Motsatser

I denna övning får barnen jobba med motsatser. Genom att testa dansa högt och lågt, stort och litet, snabbt och långsamt, något som både är motoriskt och fysiskt krävande samtidigt som de tränar balans och koordination. Här kan det fungera bra att ta hjälp av någon form av rekvisita för att locka att följa efter t.ex. ett silkesband eller handdockor.

Fortsättning: Växla snabbare mellan motsatserna. Att sedan inkludera barnen i att komma på motsatser eller hitta något som är stort och litet att dansa som.

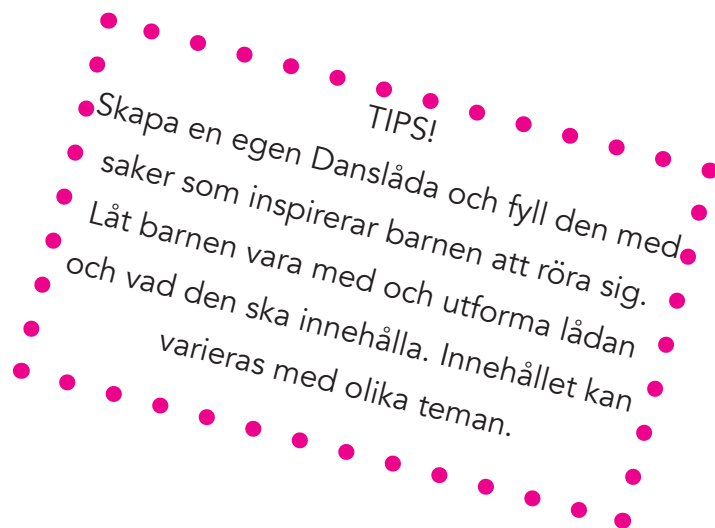
## Måla i rummet

Be om hjälp att färglägga rummet, använd sjalar som penslar och ni kan tillsammans måla olika former t.ex. stora, små, runda och raka regnbågar på olika ställen och höjder i rummet. Det är ett bra tillfälle att träna på färger och former, den som har en viss färg får visa de andra vad den målar. Låt alla visa vad de målar.

Sjalar är greppvänliga och fungerar bra för barnen att dansa med i handen. De kan stimulera rörelser som att snurra, vifta och flyga. Genom att kastas upp i luften och blåsa på sjalarna genereras inte bara spännande rörelser utan det stimulerar även det visuella sinnet.

Avsluta gärna med att göra "färgfyrverkeri", de gör en liten boll av sjalen i sina händer och på ett, två, tre släpper ni ut färgerna i luften som ett fyrverkeri.

Fortsättning: Kasta färgen i luften och fånga på kroppsdelar "Färglägga olika delar på kroppen". Blås på färgen.



## Dansa med vattnet

Använd ett stort tyg som alla barn kan hålla i. Tillsammans kan ni skapa olika vågor och få vattnet att dansa. I denna övning får barnen träna på koordination, motorik och användning av kraft och motstånd. Sjung gärna ramsan "Här sitter vi och rör".

Fortsättning: Genom att lägga t.ex. mindre sjalar på tyget kan de med hjälp av extra kraft få sjalarna att flyga. Låt barnen lägga sig under stora sjalen och tillsammans med en annan pedagog skapar du vågor över barnen. Här kan barnen försöka dansa med armar och ben och försöka nudda "vattenytan".

Kom alla!

Ta dig till en del av rummet och ropa; "Kom alla..." Lägg till vad de ska komma som t.ex. fiskar, fjärilar, elefanter, bilar m.m. Du som pedagog ställer dig sedan i en annan del av rummet och ropa återigen, antingen är de samma sak eller variera. Bra övning för att träna förflyttning och den rumsliga uppfattningen.

Fortsättning: Lägg in förflyttningssteg hoppa, krypa, rulla, galoppera m.m. utifrån vad som passar deras motoriska utveckling.

## Danståg

Att skapa ett danståg där barnen följer efter pedagogen kan vara ett roligt sätt att förflytta sig i rummet. För extra stöd, håll gärna händer med varandra. Bra tillfälle att träna på grovmotoriska förflyttningssteg. Låt dig inspireras av t.ex. olika djur, fordon eller känslor m.m.

Fortsättning: Lägg in rytmer med hjälp av maracas, klappa eller en trumma. Kan sedan utvecklas ytterligare genom att försvåra stegen eller lägga på olika nivåer (lågt/högt).

## Dansa med månen (avslappning)

De ska krypa genom grottan (du som pedagog skapar en grottöppning med benen som de kan krypa igenom) och lägga sig på rygg för att titta upp på månen. Släck lampan i rummet och lys med en ficklampa för att skapa en "måne" i taket. Låt ljuset från ficklampan röra sig långsamt runt på taket. Be barnen försöka nå "månen" med fingrarna och sedan tårna. Skapa skyggspel med fingrar och tår. Låt dem sedan sträcka på sig och försöka nå "månen" genom att bli så långa som möjligt och dra ned den.

Fortsättning: Gör både fingrar och tår samtidigt. Göra finger- och tådanser i ljuset med skuggspel.

# RAMSOR

Hej kroppen!

En hand är här (vifta på en hand)

En hand är där (vifta på båda händerna)

Händerna kan klappa det låter så här (klappa händerna)

En fot är här (vifta ena foten)

En fot är där (vifta på båda fötterna)

Fötterna kan stampa det låter så här (stampa fötterna i golvet)

Magen på mitten (markera kroppsdel med händerna)

Och huvudet på topp (markera kroppsdel med händerna)

Nu skakar vi allt och dansar non-stopp (skaka hela kroppen och stanna på stopp)

Text: Helen Pettersson

Kom alla!

Kom alla kom alla kom alla vänner

Vi trummar vi trummar vi trummar som vi känner

Kom alla kom alla kom alla vänner

Vi klappar vi klappar vi klappar som vi känner

Kom alla kom alla kom alla vänner

Vi stampar vi stampar vi stampar som vi känner

Trumma trumma trumma

Å Klappa klappa klappa

Å stampa stampa stampa

Det gör jag så här bra!

(alla saker kan bytas ut mot andra rörelser)

Text: Helen Pettersson

Här sitter vi och ror

Här sitter vi och ror

I vår lilla båt

Sjön är stor väldigt stor

Och det kommer vågor

Stor våg liten våg

Stor våg liten våg

Stor våg liten våg

Vattnet går i vågor

Ramsa av: Jujja och Tomas Wieslander

## Du & Jag

Har du sett vännen hoppa och dansa?

(spana)

Har du hört vännen sjunga en sång?

(lyssna)

Har du känt vännens värmande kramar?

(krama sig själv)

Dessa tre gör vi till en sång

Du och jag

Våra öron har vi för att höra

(Håll för öron, ta bort händer)

Våra ögon har vi för att se

(Håll för ögon, titta fram)

Våra händer har vi för att röra

(sätt fram händer, känn på saker)

Dessa tre har så mycket att ge

(sträck fram händerna och ge till en vän)

Text: Helen Pettersson

Musik: Sebastian Villatorro

## Hejdåramsa

Vi skakar ena sidan

Och snurrar litegrann

Vi skakar andra sidan

Och snurrar litegrann

Stor som en stjärna

Litet som ett frö

Jag sträcker upp mina händer

Och vinkar adjö

Text: Linn Yttersjö

## Tack för idag!

Händerna har dansat

(händer dansar valfritt)

Tack för idag (klappa händer)

Fötterna har dansat

(fötterna dansar valfritt)

Tack för idag

(klappa händer)

Huvudet och magen har också varit med

(markera kroppsdelar med händer)

Nu hoppar vi tillsammans 1..2..3!

(Ta sats och hoppa)

Text: Helen Pettersson

Föreställning och innehåll i workshops har utformats av Helen Pettersson. Helen är utbildad danspedagog på Dans- och Cirkushögskolan och har under flera år arbetat med dans för barn och unga. Projektet Danslådan har utvecklats i samarbete med Spånga-Tensta Stadsdel och är en del i Kulans utbud.

Allt material är till för att inspirera och föras vidare. Utveckla och utforma själva inom er verksamhet!

Kontaktuppgifter

info@hdansproduktion.se  
073-843 95 65