KOM OG LAD OS SYNGE

ET SAMARBEJDE MELLEM SUNDHEDSPLEJEN I HERNING KOMMUNE &
DEN JYSKE SANGSKOLE

KOM OG LAD OS SYNGE

Tekst: Julie Kold Vilstrup og Ditte Maria Mølgaard

Design og illustrationer: Rasmus Sommer

Grafisk opdatering: Maria Stougaard

Video: Ole Hald

Projektledelse: Den Jyske Sangskole

En særlig tak til Sundhedsplejen i Herning Kommune og sangkonsulenter fra Den Jyske Sangskole

UDVIKLET I SAMARBEJDE MED:

Herning Kommune

DEN JYSKE SANGSKOLE

SANG, SPROG OG SAMVÆR ER STØTTET AF:

Kulturaftale for Kulturregion Midt- og Vestjylland 2020

KULTUR Aftalen

DEN JYSKE SANGSKOLE

Herning Kommune

FORORD
KOM GODT I GANG

FOKUS
HVORDAN SANG OG BEVÆGELSE KAN BIDRAGE TIL BARNETS UDVIKLING

ØJNE, ØRER, NÆSE, MUND - FRA 0 MDR.
MUSIK OG TEKST: J. A. RAMEAU/W. A. MOZART

KRAMME-RIM - FRA 0 MDR.
TEKST: FRIT EFTER LOTTE SALLINGS "MIN BAMSE"

KOM OG LAD OS TRILLE - FRA 0 MDR.
MUSIK OG TEKST: ENGLAND/FRIT EFTER LISE STEPHENSENS "KOM OG LAD OS SYNGE"

KOM OG LAD OS DANSE - FRA 0 MDR.
MUSIK OG TEKST: ENGLAND/FRIT EFTER LISE STEPHENSENS "KOM OG LAD OS SYNGE"

MESTER JAKOB - FRA 0 MDR.
MUSIK OG TEKST: FRANKRIG/UKENDT

MESTER JAKOB - EN MOTORISK VARIATION MED LAGEN - FRA 2 MDR.
MUSIK OG TEKST: FRANKRIG/JULIE KOLD VILSTRUP

LILLE TÅ, LILLE TÅ, HVOR ER DU? - FRA 2 MDR.
MUSIK OG TEKST: UKENDT/JULIE KOLD VILSTRUP & DITTE MARIA MØLGAARD

SÅ ÆLTER VI DEJEN - FRA 2 MDR.
MUSIK OG TEKST: UKENDT/UKENDT

INDE I DEN MØRKE HULE - FRA 3 MDR.
TEKST OG MUSIK: GITTE GREGERSEN

KOM OG LAD OS RASLE - FRA 3-4 MDR.
MUSIK OG TEKST: ENGLAND/FRIT EFTER LISE STEPHENSENS "KOM OG LAD OS SYNGE"

HJULENE PÅ BUSSEN - FRA 3-4 MDR.
MUSIK OG TEKST: VERNA HILLS/HANS-HENRIK LEY

TOMMELFINGER, TOMMELFINGER, HVOR ER DU? - FRA 4-5 MDR.
MUSIK OG TEKST: UKENDT/UKENDT

SOLEN ER SÅ RØD, MOR - FRA 0 MDR.
MUSIK OG TEKST: CARL NIELSEN/HARALD BERGSTEDT

FORORD

Denne lille sangbog er lavet i et samarbejde mellem sundhedsplejerskerne i Herning Kommune og sangkonsulenter fra Den Jyske Sangskole.

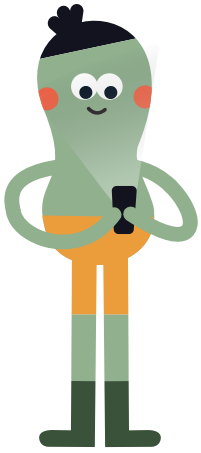
I bogen kan du finde sange, som kan bruges til at skabe en musikalsk stund med dit barn. Sangene er udvalgt og udviklet således, at de kan være med til at underbygge og understøtte barnets generelle udvikling (motorisk, sanseligt, sprogligt, musikalsk), og vi ønsker, at samspillet og nærværet mellem barn og forældre skal være i centrum.

På hver side står der beskrevet, hvad du kan med denne sang, hvordan du gør, og hvilke rekvisitter du kan bruge. Alle sange er indsunget på små videoer (følg linket), og her kan du både høre melodien og se, hvordan sangen kan udføres.

Når du synger med barnet, skal du huske, at det skal være frisk og veloplagt. Det skal være en dejlig stund, I har sammen. Vær derfor opmærksom på dit barn; se og lyt, og stop sangen, hvis barnet siger fra. Stol på barnets tilbagemeldinger, når du udfordrer det. Husk at i og med at barnet udvikler sig, kan det, som måske ikke er så sjovt lige nu, pludselig være det om en måned.

Som voksen kan man have en blufærlighed omkring sin egen sangstemme, men husk på, at for dit barn er din stemme den smukkeste i hele verden. Selvom dit barn måske endnu ikke forstår, hvad du synger, vil barnet finde ro og tryghed i den genkendelige lyd af din stemme.

God fornøjelse



TRYK HER FOR VIDEO

TRYK PÅ LINKET UNDER HVER SANG, FOR SE HVORDAN SANGEN KAN UDFØRES.

FOKUS

I sangbogen har vi fokus på at stimulere barnet på forskellige områder, og vi arbejder bl.a. med disse begreber:

Stimulering af sanser
Vi opfatter alle verden gennem vores sanser, og derfor er det vigtigt for vores indlæring og trivsel at få udviklet og stimuleret disse. Især hos børn er det vigtigt, at vi stimulerer, støtter og udfordrer deres sanser for at bidrage til en positiv udvikling. Barnet har en naturlig nysgerrighed efter at opleve og lærer om omverden ved at sanse.

Motorik
I de sange, hvor vi har fokus på motorik, er det for at udvikle barnets kropsbevidsthed og kropskontrol. Barnet har brug for at kunne mestre sin egen krop for at kunne bevæge sig let og ubesværet. Barnet bruger også kroppen til at kommunikere med og til at skabe relationer til de omgivelser, som de befinder sig i. En måde, barnet kan lære sin krop at kende på, er ved at bevæge sig, f.eks. danse. Når man danser med sit barn, er det også med til at styrke det positive samspil og tilknytningen mellem forældre og barn.

Ryg og nakkemuskulatur
En anden måde, hvorpå vi styrker barnets kropskontrol, er ved bl.a. at hjælpe barnet med at styrke ryg og nakkemuskulaturen. En af måderne at træne dette på er, når barnet ligger på maven. At ligge meget på maven og senere rulle og dreje sig hjælper barnet til at få en stærk mave og ryg, hvilket er vigtigt, når det senere skal til at krybe, kravle og rejse sig op. Det kan i begyndelsen være en stor udfordring at ligge på maven, da muskulaturen endnu ikke er så udviklet. Al begyndelse er svær, og du vil måske opleve, at barnet hurtigt siger fra. Dette er helt i orden. Efterhånden som muskulaturen opbygges, og barnet vænner sig til at ligge på maven, vil du kunne synge flere og flere vers.

Krydsbevægelser
At lave krydsøvelser øger også barnets kropskontrol og opøver samtidig samarbejdet mellem hjernehalvdelene, da begge siders muskler arbejder sammen.

Balance
For at opnå en god kropsbevidsthed og kropskontrol, er det også vigtigt at stimulere barnets balancesans. Sammen med synet er denne sans med til at give kroppen viden om bevægelse, retning og hastighed, når barnet bevæger sig. Når barnet svinges, bliver trillet, danset med m.m. stimuleres denne sans. Allerede i mors mave, har barnet fået stimuleret balancesansen, når hun har gået, sat sig, rejst sig, bukket sig osv. Derfor vil dette ikke være helt fremmed for dit barn. Børns grænser er dog forskellige, og du skal vurdere, hvor meget dit barn kan klare.

Sprog
Når vi synger sange som f.eks. benævner kropsdele, er vi med til at styrke barnets bevidsthed om dets egen krop og om sammenhængen mellem kropsdele. Vi sætter ord på og hjælper med at skabe en forbindelse mellem ting og ord. Dette kan være med til at opbygge barnets passive ordforråd. Dvs. at barnet, selvom det endnu ikke kan tale, kan forstå og reagere på det, der bliver sagt.

Berøring og massage
Berøring og massage kan også være med til at styrke barnets kropsbevidsthed. Barnet mærker sin egen krop. Derudover forbindes berøring og massage med nærhed og omsorg, så samtidig med at kropsbevidstheden styrkes, mærker barnet, at du er til stede.

Øjenkontakt
En anden måde, dit barn oplever nærhed på, er når I har øjenkontakt. Når dine og dit barns øjne mødes, opstår der en naturlig kontakt mellem jer. Dit barn får en følelse af, at du er til stede og lytter, hvilket er med til at styrke jeres tilknytning. Det er helt naturligt, at have et behov for at kigge væk indimellem. Giv derfor dit barn plads og ro til at fjerne blikket og tage en pause. Når dit barn er klar igen, vil det atter søge dit blik.

Putteritual
I løbet af en dag kan der være mange oplevelser og sanseindtryk for dit barn. Derfor er det godt at have et putteritual, da det kan være med til at forberede barnet på, at det er tid til at slappe af og give slip på dagens oplevelser, for derefter at overgive sig til søvnen. Det er her vigtigt med genkendelighed. Børn har brug for rutiner og rammer, da dette kan være med til skabe en forudsigelighed, som giver barnet tryghed og ro. Derfor skal putteritualet helst ikke ændre sig fra dag til dag, og det bør ikke tage mere end 5-10 min.

ØJNE, ØRER, NÆSE, MUND

(FRA 0 MDR.)

Musik og tekst: J. A. Rameau/W. A. Mozart/Ukendt
Melodi: ABC-sangen

Til denne aktivitet skal barnet ligge på ryggen. Berør barnets ansigt let med hænderne, og massér kroppen blidt på de steder, der synges om.

Fokus: massage, berøring, øjenkontakt og benævnelse af kropsdele

Øjne, ører, næse, mund,	Øjne, ører, næse og mund berøres.
kinden den er rød og rund.	Kinden aes.
Arme to med hænder på,	Arme og hænder berøres.
mave, ben med fødder på.	Mave, ben og fødder berøres.
Øjne, ører, næse, mund,	Øjne, ører, næse, mund berøres.
kinden den er rød og rund.	Kinden aes.

Når barnet sidder sikkert selv, kan I sidde overfor hinanden, og barnet kan selv begynde at være med til at lave fagterne sammen med den voksne eller større søskende.

TRYK HER FOR VIDEO

KRAMME-RIM

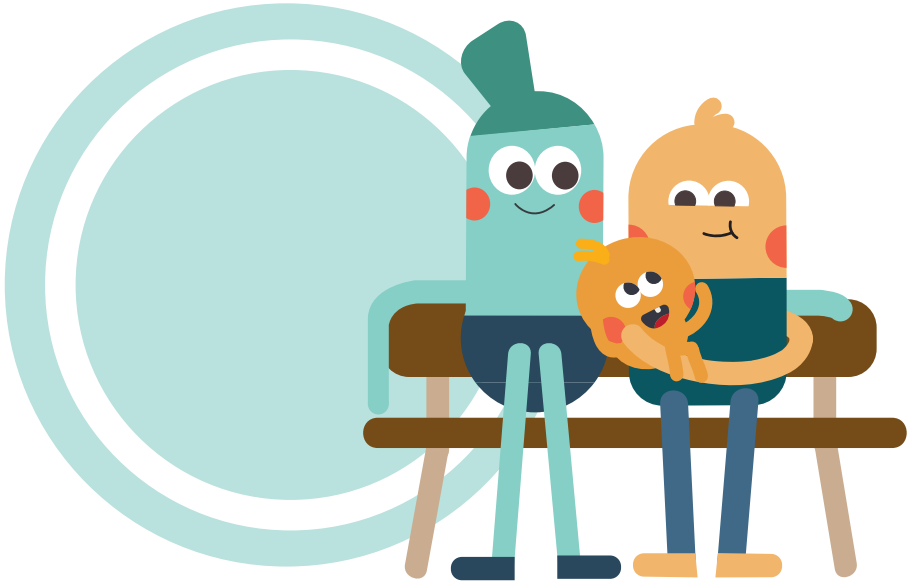
(FRA 0 MDR.)

Tekst: Frit efter Lotte Sallings "Min Bamse"

Til denne aktivitet skal barnet ligge på ryggen. Berør barnets ansigt let med hænderne og bevæg de kropsdele der synges om.

Fokus: kærtegn, berøring og øjenkontakt

Lille _____ kom til mig	*Lok med pegefinger og sig barnets navn.*
Jeg vil gerne kramme dig	*Slå arme om dig selv.*
Dine øjne de er søde	*Du aer omkring øjnene.*
Dine kinder de er bløde	*Du aer på kinderne.*
Næsen her er dejlig varm	*Du gnider på næsen.*
Lig´som huden på din arm	*Du aer på armene.*
Godt vi bor i samme hus	*Du former et hus.*
Kom og få et dejligt knus	*Du giver barnet et lille knus.*



Teksten kan også synges på melodien "Mariehønen evigglad" eller "Heksemutter". Når barnet sidder sikkert selv, kan I sidde overfor hinanden, mens rimet siges eller synges.

TRYK HER FOR VIDEO

KOM OG LAD OS TRILLE

(FRA 0 MDR.)

Musik og tekst: England/Frit efter Lise Stephensens "Kom og lad os synge"

Til denne aktivitet skal barnet ligge på ryggen, og du skal hjælpe dit barn med at lave forskellige trilleøvelser.

Fokus: motorik og bevægelse

Kom og lad trille, trille, trille,
kom og lad os trille tra-la-la
/: Tra-la-la-la-la, tra-la-la-la-la.
Tra-la-la-la-la, tra-la-la :/

Du præsenterer barnet for,
hvad der skal ske.

Trille lidt til siden, siden, siden,
trille lidt til siden tra-la-la
/: Tra-la-la-la-la, tra-la-la-la-la.
Tra-la-la-la-la, tra-la-la :/

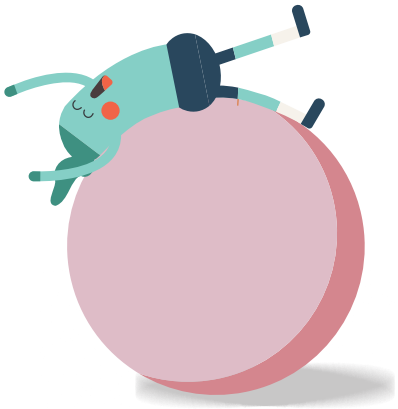
Tril barnet roligt fra side til side.
Pas på barnets hoved!

Trille om på maven, maven, maven,
trille om på maven tra-la-la
/: Tra-la-la-la-la, tra-la-la-la-la.
Tra-la-la-la-la, tra-la-la :/

Tril barnet roligt om på maven.
Husk at trille til begge sider!

Vi skal trille baglæns, baglæns, baglæns,
vi skal trille baglæns tra-la-la
/: Tra-la-la-la-la, tra-la-la-la-la.
Tra-la-la-la-la, tra-la-la :/

Tag fat om barnets underben, og tril dem roligt bagover som en lille kugle. Pas på at barnet ikke trykker nakken!



I stedet for at lave trilleøvelser med dit barn, kan du i denne sang bruge den lille sansebold. I kan eksempelvis synge: trille lidt på maven, trille lidt på siden, trille lidt på foden m.m., mens bolden trilles på de steder, du synger om.

TRYK HER FOR VIDEO

KOM OG LAD OS DANSE

(FRA 0 MDR.)

Musik og tekst: England/Frit efter Lise Stephensens "Kom og lad os synge"

Til denne aktivitet skal du og dit barn bevæge jer rundt på gulvet.
Tag barnet på armen og dans sammen.

Fokus: bevægelse og motorik

Kom og lad os danse, danse, danse,

kom og lad os danse tra-la-la

/: Tra-la-la-la-la, tra-la-la-la-la.

Tra-la-la-la-la, tra-la-la :/

Kom og lad os dreje, dreje, dreje,

kom og lad os dreje tra-la-la

/: Tra-la-la-la-la, tra-la-la-la-la.

Tra-la-la-la-la, tra-la-la :/

Kom og lad os flyve, flyve, flyve,

kom og lad os flyve tra-la-la

/: Tra-la-la-la-la, tra-la-la-la-la.

Tra-la-la-la-la, tra-la-la :/

Når barnet bliver større og selv kan komme rundt på gulvet, kan I udvide bevægelsesmulighederne. I kan eksempelvis krybe, kravle, hoppe, trampe, klappe, vinke, trille m.m.

TRYK HER FOR VIDEO

MESTER JAKOB

(FRA 0 MDR.)

Musik og tekst: Frankrig/Ukendt

Til denne aktivitet skal barnet ligge på ryggen, og fagterne vises foran eller over barnets hoved.

Fokus: stimulering af sanser og øjenkontakt

Mester Jakob, mester Jakob,	*Kinden aes.*
sover du, sover du?	*Samlede hænder på kinderne, hovedet på skrå.*
Hører du ej klokken, hører du ej klokken?	*Hånd til øre og lyt, hånd til øre og lyt.*
Bim, bam, bum, bim, bam, bum.	*Klap i dine hænder eller klap med barnets hænder.*

Når barnet sidder sikkert selv, kan I sidde overfor hinanden, og barnet kan selv begynde at være med til at lave fagterne sammen med den voksne eller større søskende.

TRYK HER FOR VIDEO

MESTER JAKOB -
EN MOTORISK VARIATION MED LAGEN

(FRA 2 MDR.)

Musik og tekst: Frankrig/Julie Kold Vilstrup

Til denne aktivitet skal barnet ligge i et lagen, så det danner en form for hængekøje, og svinges blidt, imens du synger. I starten skal du svinge barnet ganske kortvarigt og med pauser, hvor du tjekker, at barnet er ok og stadig synes, at det er rart. Du kan øge antallet af sving, efterhånden som barnet vænner sig til det og føler sig tryg ved situationen.

Fokus: motorik, bevægelse og balance

Hejsa _____, hejsa _____,

sover du, sover du?

Kom nu skal vi lege, se om du kan dreje,

sådan her, sådan her...

Kig ned til barnet, som ligger i lagenet, og syng barnets navn.

Barnet svinges i lagenet.

Fra ca. 3 mdr. kan du begynde at svinge barnet fra side til side og frem og tilbage med lidt mere kraft og i længere tid. Du kan også prøve at snurre lagnet rundt. Husk at starte stille og roligt og at snurre barnet rundt til begge sider.

Fra ca. 6 mdr. begynder barnet at være tungere at svinge og snurre. Det kan derfor være en god idé at være to voksne om at holde lagnet. Sangen kan med fordel også synges med barnet liggende i en sansegynge, hængekøje eller lignende.

TRYK HER FOR VIDEO

LILLE TÅ, LILLE TÅ, HVOR ER DU?

(FRA 2 MDR.)

Musik og tekst: Ukendt/Julie Kold Vilstrup og Ditte Maria Mølgaard

Til denne aktivitet skal barnet ligge på ryggen. Barnet berøres og masseres blidt på de steder, der synges om.

Fokus: øjenkontakt, berøring og massage

Lilletå, lilletå, *Tag barnets lilletå og giv den lette tryk, kærtegn.*

hvor er du?

Her er jeg, her er jeg,

goddag, goddag, goddag.

Lille fod, lille fod, *Tag barnets fod og giv den lette tryk, kærtegn.*

hvor er du?

Her er jeg, her er jeg,

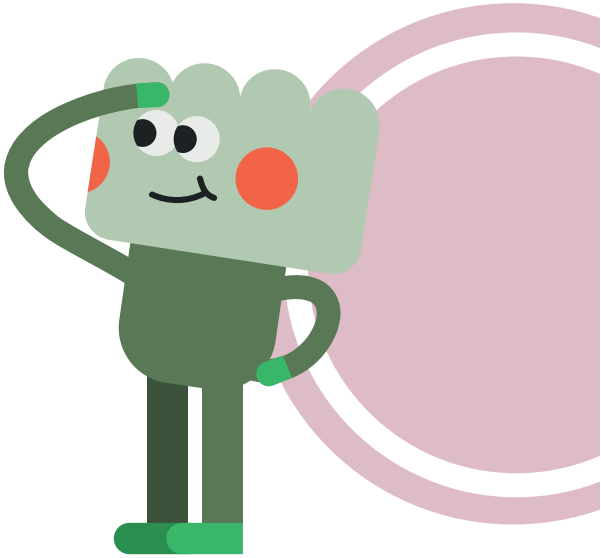
goddag, goddag, goddag.

Lille arm, lille arm, *Tag barnets arm og giv den lette tryk, kærtegn.*

hvor er du?

Her er jeg, her er jeg,

goddag, goddag, goddag.



Når barnet genkender sangen, kan I selv digte videre.
I kan eksempelvis synge lille pande, lille næse,
lille mave, lille ben, m.m.

Når barnet sidder sikkert selv, kan I sidde overfor hinanden, og barnet kan selv begynde at være med til at pege på de ting, der synges om, sammen med den voksne eller større søskende.

TRYK HER FOR VIDEO

SÅ ÆLTER VI DEJEN

(FRA 2 MDR.)

Musik og tekst: Ukendt/Ukendt

Til denne aktivitet skal barnet ligge på ryggen.

Fokus: motorik, berøring og øjenkontakt

Så blander vi dejen,	*Vi leger, at barnet er en brøddej, som vi rører i.*
så blander vi dejen.	
Blander dejen, blander dejen	
Og så la´r vi den stå.	*Afslut ved at lægge hænderne blidt på barnets bryst.*
Så ælter vi dejen..	*Du ælter/masserer barnets krop.*
Og så la´r vi den stå.	*Afslut ved at lægge hænderne blidt på barnets bryst.*
Så hæver vi dejen..	*Løft barnet op mod loftet. Hæv og sænk ca. 3 gange.*
Og så falder den ned.	*Afslut ved at lægge hænderne blidt på barnets bryst.*
Så triller vi dejen..	*Tril barnet roligt fra side til side.*
Og så la´r vi den stå.	*Afslut ved at lægge hænderne blidt på barnets bryst.*
Så former vi dejen..	*Form dejen ved at lave lette tryk på barnets krop.*
Og så la´r vi den stå.	*Afslut ved at lægge hænderne blidt på barnets bryst.*
Så hæver vi dejen..	*Løft barnet op mod loftet. Hæv og sænk ca. 3 gange.*
Og så falder den ned.	*Afslut ved at lægge hænderne blidt på barnets bryst.*
Så pensler vi dejen..	*Lav penselstrøg fra barnets hoved og ned til tæerne.*
Og så la´r vi den stå.	*Afslut ved at lægge hænderne blidt på barnets bryst.*
Så bager vi dejen..	*Gnid håndfladerne mod barnets krop og mærk varmen.*
Og så la´r vi den stå.	*Afslut ved at lægge hænderne blidt på barnets bryst.*
Så spiser vi brødet..	*Lad som om du spiser af barnet.*
Og så er det slut.	*Afslut ved at lægge hænderne blidt på barnets bryst.*

Hold øje med hvor længe barnet synes, at der er sjovt. Varier sangens længde derefter. Er der vers/ting, som barnet synes er sjovere end andre, kan du gentage disse og tage dem fra, som er mindre sjove. På den måde sammensætter du din egen lille opskrift, som passer til dit barn.

TRYK HER FOR VIDEO

INDE I DEN MØRKE HULE

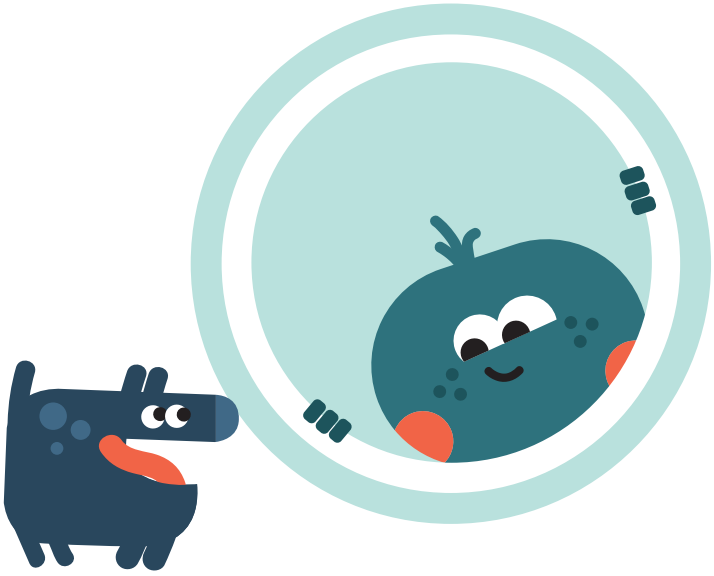
(FRA 3 MDR.)

Musik og tekst: Gitte Gregersen

Til denne aktivitet skal barnet ligge på ryggen, og du skal bruge det farvede tørklæde. Den voksne tager hovedet ned til barnet, eller lægger sig på maven foran barnet, og sammen gemmer I jer under tørklædet, som danner en lille hule.

Fokus: tilknytning og øjenkontakt

Inde i den mørke hule,	*Den voksne og barnet gemmer sig under tørklædet.*
pusler det en lille smule.	*Fokus på god øjenkontakt med barnet.*
Ved du hvad jeg tror,	
det er _____ der bor der,	*Syng barnets navn.*
inde i hulen!	
Kuk kuk – bøh! *eller*	*Tørklædet tages af hovedet – smil stort til barnet.*
Tit tit – bøh!	



Når barnet sidder sikkert selv eller kan sidde lidt i en højstol, kan du prøve, at det kun er barnet, som får tørklædet over hovedet. Det er vigtigt, at den voksne fortsat er tæt på barnet. Du kan nu begynde at lave tit-bøh effekten større og eksempelvis fjerne tørklædet med en større bevægelse og sige "kuk kuk – bøh" med en kraftigere stemme.

Har barnet større søskende, kan denne sang også bruges til at skabe en god kontakt mellem dem. I stedet for at synge barnets navn, kan storebror eller storesøster synge sit eget navn.

TRYK HER FOR VIDEO

KOM OG LAD OS RASLE

(FRA 3-4 MDR.)

Musik og tekst: England/Frit efter Lise Stephensens "Kom og lad os synge"

Til denne aktivitet skal barnet ligge på ryggen, og du skal bruge et rasleæg.

Fokus: stimulering af sanser og benævnelse af kropsdele

Kom og lad os rasle, rasle, rasle,

kom og lad os rasle tra-la-la

/: Tra-la-la-la-la, tra-la-la-la-la.

Tra-la-la-la-la, tra-la-la :/

Du præsenterer barnet for, hvad der skal ske. Du kan vise rasleægget og rasle lidt for barnet, mens du synger.

Rasle ovenpå maven, maven, maven,

rasle ovenpå maven tra-la-la

/: Tra-la-la-la-la, tra-la-la-la-la.

Tra-la-la-la-la, tra-la-la :/

Du rasler med rasleægget på barnets mave.

Rasle ovenpå hånden, hånden, hånden,

rasle ovenpå hånden tra-la-la

/: Tra-la-la-la-la, tra-la-la-la-la.

Tra-la-la-la-la, tra-la-la :/

Du rasler med rasleægget på barnets hånd,

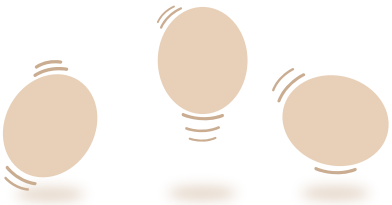
Rasle ovenpå foden, foden, foden,

rasle ovenpå foden tra-la-la

/: Tra-la-la-la-la, tra-la-la-la-la.

Tra-la-la-la-la, tra-la-la :/

Du rasler med rasleægget på barnets fod.



Når barnet genkender sangen, kan I selv digte videre. I kan eksempelvis synge om hverdagssituationer: spise, cykle, lege, nu skal du ha' tøj på, vi skal hente Albert m.m.
F.eks.: *Kom og lad os spise, spise, spise. Kom og lad os spise tra-la-la*

TRYK HER FOR VIDEO

HJULENE PÅ BUSSEN

(FRA 3-4 MDR.)

Musik og tekst: Verna Hills/Hans-Henrik Ley

Til denne aktivitet skal barnet ligge på ryggen. Bevæg de steder på barnets krop, der synges om.

Fokus: bevægelse, motorik og øjenkontakt

Hjulene på bussen **drejer rundt, rundt, rundt,** **rundt, rundt, rundt,** **rundt, rundt, rundt** **Hjulene på bussen,** **drejer rundt, rundt, rundt,** **gennem hele byen**	*Tag fat i barnets ben og lav cykelbevægelser med dem.*
Dørene i bussen siger **åbne og lukke…**	*Tag fat i barnets arme og åben og luk armene sammen over brystet.*
Mændene i bussen **løser kryds og tværs…**	*Tag fat om den ene arm og det modsatte ben og lav krydsbevægelser, så arm og ben mødes på maven.*
Kvinderne i bussen **læser i avis…**	*Tag fat om den anden arm og det modsatte ben og lav de samme krydsbevægelser.*

Når barnet har sikker hovedkontrol, kan sangen udvides med disse vers:

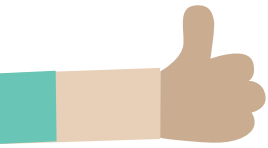
Søde frk. Madsen siger **sæt dig op…**	*Hjælp roligt barnet op at sidde, mens du støtter om barnets krop. Husk at være opmærksom på barnets hoved.*
Rynkede hr. Madsen siger **rejs dig op…**	*Hjælp roligt barnet op at stå, mens du støtter om barnets krop.*

TRYK HER FOR VIDEO

TOMMELFINGER, TOMMELFINGER HVOR ER DU?

(FRA 4-5 MDR.)

Musik og tekst: Ukendt/Ukendt



Til denne aktivitet skal barnet ligge på maven. Du kan eksempelvis lægge barnet på pulsebordet og stå foran det, eller du kan lægge dig ned på gulvet foran barnet. Når I har god kontakt, og fagterne vises foran barnet, føles tiden på maven ikke så lang.

Fokus: styrkelse af ryg- og nakkemuskulaturen, øjenkontakt, berøring og at ligge på maven

Tommelfinger, tommelfinger,	*Hænderne gemmes på ryggen.*
hvor er du?	
Her er jeg, her er jeg,	*Tommelfingrene kommer frem.*
goddag, goddag, goddag.	*Tommelfingrene vinker.*

Pegefinger, pegefinger,	*Hænderne gemmes på ryggen.*
hvor er du?	
Her er jeg, her er jeg,	*Pegefingrene kommer frem.*
goddag, goddag, goddag.	*Pegefingrene vinker.*

Sangen kan synges til, at du har været alle fingrene igennem (langefinger, ringefinger, lillefinger), og i sidste vers kan du synge:

Alle fingre, alle fingre,	*Hænderne gemmes på ryggen.*
hvor er I?	
Her er vi, her er vi,	*Hænderne kommer frem.*
goddag, goddag, goddag.	*Hænderne vinker.*

Når barnet sidder sikkert selv, kan I sidde overfor hinanden, og barnet kan selv begynde at være med til at lave fagterne sammen med den voksne eller større søskende. I stedet for at lave fagter foran barnet, kan du i denne sang bruge den lille sansebold. Mens du synger, kan du trille bolden foran dit barn for at fange barnets opmærksomhed.

TRYK HER FOR VIDEO

SOLEN ER SÅ RØD, MOR

(FRA 0 MDR.)

Musik og tekst: Carl Nielsen/Harald Bergstedt

Til denne aktivitet skal barnet ligge et sted, hvor det kan få ro og eventuelt falde i søvn. Sangen synges i et roligt tempo. Du kan kærtegne dit barn blidt, imens du synger.

Fokus: samvær, afslapning og på at skabe et putteritual

Solen er så rød, mor
og skoven bli'r så sort
Nu er solen død, mor
og dagen gået bort.
Ræven går derude, mor
vi låser vores gang.
Kom, sæt dig ved min pude, mor
og syng en lille sang.

Hvorfor bli'r det nat, mor
med kold og bitter vind ?
Hør den lille kat, mor
den mjaver og vil ind!
Mågerne og ternerne
har ingen sted at bo.
Åh hør, nu synger stjernerne,
og de synger mig til ro!

Himlen er så stor, mor
med klare stjerner på
Hvem monstro der bor, mor
på stjernen i det blå ?
Tror du der er drenge, mor
der kigger ned på mig ?
Og tror du de har senge, mor
og sover li'som jeg?

På diverse musikstreamingstjenester og YouTube findes der mange fine versioner af denne sang. Hvis du ikke føler dig så sikker i at synge selv, kan du med fordel afspille en af disse og mærke, hvordan musikken vil støtte dig i at synge for dit barn.

TRYK HER FOR VIDEO