

Mamma Mu  
och Kråkan

LEK-TEMAN FÖR FÖRSKOLAN

# HÄNDER OCH FÖTTER

Klappa händer, dansa och spring i ring.  
Räkna på tår och fingrar.



Av Jujja Wieslander  
Bilder av Sven Nordqvist

# HÄNDER OCH FÖTTER

## HÖGLÄSNING

Mamma Mu dansar (ur *Mamma Mu och Kråkan*)

Hundra hundar (ur *Mamma Mu klättrar i träd*)

Lillebror lär sig räkna (ur *Lillebror och Nalle*)

## SÅNGER

Fem fina fåglar

Snabba två

Mina fina fötter



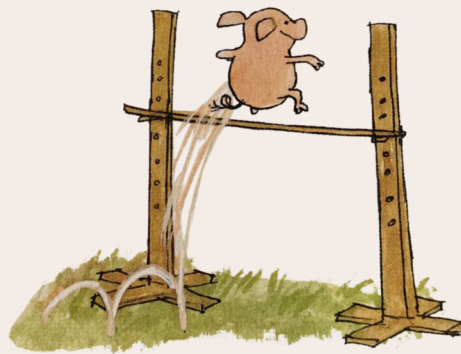
**Jag har två  
snabba två  
snabba snabba två  
Jag har två  
snabba två  
skor med nummer på!**



Att så många av våra visor handlar om händer, fötter, spring och dans är inte konstigt. Visorna kommer ur barns lekar och barnen är till hundra procent fysiska under sin förskoletid. Att springa, hoppa och dansa är alldeles naturligt, ja i själva verket är att gå som vi vuxna gör onaturligt för dem. Barn hoppsar. Själva kroppsglädjen visar sig hela tiden hos förskolebarn. Rörelsen i kroppen liksom poppar omkring. Vi kan vara lyckliga att få leva i ett land där vi lämnat katederundervisningen för små barn. I många länder förväntas ännu små barn sitta stilla på rumpan och vänta tills de blir tilltalade.

Alltså är det kanske lite överflödigt att föreslå lekar för att barnen ska röra på sig. Men eftersom så många barn ändå fastnar framför skärmar, och dessutom äter mer än de förbränner, kan det vara på sin plats att vi vuxna inspirerar dem till rörelselekar om de själva inte leker och rör på sig.

Vi gjorde ofta springbanor. Inget märkvärdigt alls egentligen. Man bara märker ut en bana som är lite kuperad och har några spännande moment, kanske en liten balansgång eller en gren man ska krypa under. Man kan gärna döpa den till nåt intresseväckande som Högbansbanan, Himlenkollen eller Stora Ruset. Alla riktiga motocrossbanor och skidstadion har namn. Och man kan ta tid, tidtagarur är en intressant sak för barn. Man kan se själv på klockan var den stannade. Det behöver inte vara tävling mellan barnen. De kan försöka överträffa sig själva. Sången "Snabba två" kom från en liten kille som fått nya gym-paskor med nummer på. Han sprang som en vind!



En del vuxna kan bli störda av barnens, särskilt pojkarnas, enorma rörelsebehov. Och om man inte organiserar så att de får konstruktivt utlopp för det behovet så blir det stök. Kuddrummet kan bli en krigszon. "Nu kan du ta springstund", som visan heter, är inte bara ett bra sätt för barnen att verkligen få springa av sig utan också att godkänna och visa att vi tycker det är bra att de är starka och snabba. Heja på dem! Å, vad du kan springa! Vad snabb du är! Vad stark du är! Då blir de stolta över sin kapacitet.

Att göra egna olympiader eller VM i friidrott, eller vad det kan vara som försiggår i vuxenvärlden, kan också bli roligt. Barnen är ofta inspirerade av vad som utspelar sig på teve. Man kan hitta på egna grenar som tresteg, springa en viss sträcka på tid, kulstötning med stor sten, stående längd och vad mer man kan hitta på. Och man kan göra egna medaljer och prispall.

Dans är också naturligt i barns kroppar. Att få dansa "riktig" balett brukar i varje fall flickorna gilla. Helst med fina tyllkjolar och låtsaståspetsdans. Jag vet en förskolepedagog som ordnade såna dansstunder med fin klassisk musik och alla, även hon, hade tjusiga tyllkjolar. De hade fin belysning och tunna tyger. De dansade och dansade och kände sig så fina och vackra. Allt utan några som helst krav på riktig balettdisciplin förstås.

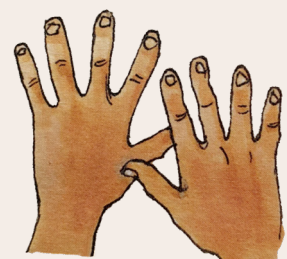


**Jag dansar och dansar lite grann  
tills jag lägger mig och sover  
Jag dansar och dansar lite grann  
tills jag lägger mig och sover  
Sen stiger jag upp och fortsätter att dansa  
dansadansen dans, dans, dans**



Så sjöng en liten flicka som satt och lekte med sin pappersdocka. Hon satt stilla med huvudet på sned och betraktade dockan i sin hand. Dockans pappersben fladdrade. Flickan la sakta ner henne i sin låtsassäng. Texten är så poetisk. Det är som om hon gestaltar hela livet. I barnets medvetande är kanske själva livet att dansa?

Händer och fötter är för barnen de första räkneapparaterna. Om man frågar en femåring hur många år hon är, så får man oftast fem fingrar till svar. "Fem fina fåglar" brukar vara en uppskattad sång för dem som är i den åldern, både för att de får räkna och för det rent motoriska att vika ned ett finger i taget. Att använda fingrarna att räkna på är ett utmärkt sätt att komma in i vårt räknesystem, som ju bygger på tiotalet.



Klappa händer är bland de första handlekarna de minsta lär sig. För en åttamånaders baby är det en jätterolig kommunikationslek. Och för de större förskolebarnen kan teaterupplevelsens halva glädje bestå i att få vara publik och applådera så det dånar i salongen. Och eftersom det är så kul att klappa händer så kan man "klappa bakom och klappa fram och klappa rumpan lite grann".

Den första upptäckten av världen sker genom den egna kroppen, att urskilja gränsen mellan sig själv och mamma och världen utanför henne. Det tar flera år innan ett förskolebarn upptäcker att det har en baksida, att man kan se hela sig, att "foten har tårna fram, strumpan är likadan". Alla kulturer i världen har underbara fingerlekar och ramsor till glädje för det lilla barnets kropp.

