

Havet är djupt

En klass för nyfikenhet och trygghet

Passar barn i lågstadieåldern, F-3

Skapad av My Andersson

andersson.myan@gmail.com

Introduktion

Välkomna allihopa!

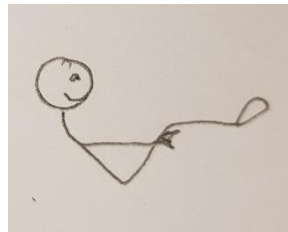
Vi ska nu ha en yogastund tillsammans. Och för att den ska bli så trevlig som möjligt finns det några saker att tänka på.

Det första är att mattan du sitter på är din ~hela~ yogastunden. Du kan tänka dig att en stor bubbla täcker ~hela~ mattan. Och genom att rita med ringer runt mattan blir den magisk och kommer ta med dig på en härlig saga!

Vi ska komma ihåg att andas, hur låter det när du andas nu? Kanske kommer det låta annorlunda när vi yogar? Kom också ihåg att det inte går att göra fel när vi yogar. För det absolut viktigaste är att det känns bra! Inget ska göra ont, men skulle det göra det, då ändrar du lite på dig så det känns bra igen!

Vi kan tillsammans koacka, som en groda tre gånger så ska vi se om den här sagan vill börja!

Andas nyfiket in Vet ni vad? Jag hör en groda! Låååågt borta, där borta ute på vattnet. Kom vi måste säga hej till grodan! Vi får förvandla oss till båtar och åka ut till grodan! Vi lyfter fötterna från mattan och lutar oss lite bakåt för att flyta på vattnet. Kanske behöver du ro din båt med händerna?



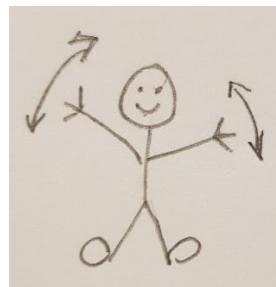
Grodan sitter på ett stort näckrosblad och välkomnar oss upp bredvid den. Sätt dig på huk med en lång förlängd rygg, precis som en groda. Vi säger hej till grodan som berättar att om vi kan visa några studsiga grodhopp för den, så kommer den visa oss en hemlighet. Det är klart vi vill veta en hemlighet, kom igen så visar vi hur studsiga vi kan vara!



Wow! Grodan blir jättestolt när den ser hur vi hoppar och kanske hoppar hjärtat lite extra nu. Grodan berättar för oss att det finns ett slags sjögräs som man kan äta för att kunna andas under vattnet. Om vi vill kan vi få lite sjögräs så vi kan få utforska vad som finns under vattenytan. Vi äter upp sjögräset och grodan säger till att vi kan hämta mer under vattnet om vi skulle behöva. Okej, nu ska vi dyka ner i vattnet så vi ställer oss brett isär med benen och sträcker oss långt upp. Vi böjer oss ner med överkroppen och sträcker upp oss igen några gånger innan vi dyker ner. Vi kan räkna till tre. ***räkna till tre med barnen***



Nere i vattnet hittar vi en liten sjöstjärna. Vi ställer oss upp och sträcker ut armar och benen som en stor sjöstjärna och hälsar på den genom att röra överkroppen sida till sida, som en sjöstjärna.

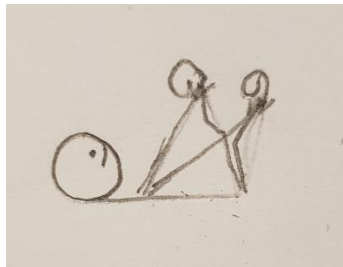


Sjöstjärnan ber oss att lyssna på vårt andetag ***ta en minipaus*** innan den fortsätter berätta att om vi simmar en liten bit kommer träffa på en blåfisk. Det vill vi göra så vi ställer oss upp och simmar längs med mattan.

Mycket riktigt, som en liten sten ligger en blåfisk och myser. Lagg dig på rygg och kura ihop dig till en sten som blåfisken. Kanske kan du rulla fram och tillbaka lite?



Blåsfisken vill visa oss hur stor den kan bli så vi tar tag i stortårna och sträcker fötterna upp mot himlen. Kanske kan vi rulla sida till sida som den stooora blåsfisken nu?



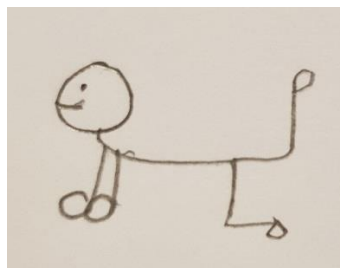
Blåsfisken säger att om vi är riktigt modiga ska vi fortsätta simma, så vi ställer oss upp och fortsätter simma!

Oj! Vi stöter på en haj...men den ser inte så läskig ut. Det ser ut som att den har något att säga oss så vi sätter oss på knä. Hajen säger att den har 3000 tänder och vill nu se hur många tänder vi har, så vi lägger händerna på knäna och stäcker ut tungan och säger aah~



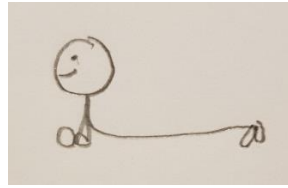
Vi gör det två gånger till! Hajen skrattar och säger att om vi simmar en liten bit till kommer hitta en riktigt rolig fisk, så vi simmar lite till.

Hajen hade rätt, jag ser en clownfisk som ser ut att vara riktigt busig. Vi ställer oss på alla fyra och lyfter upp ena benet, som om det vore en fena. Sväva sida till sida med betet. ***minipaus*** Vi kan också känna efter hur det känns med att ha andra betet som fena.



Clownfisken blir glad och berättar att vi måste passa på att säga hej till kompiserna rockan. Klart vi ska göra det så vi simmar vidare!

På botten gömmer sig rockan men vi lägger oss på magen, sätter händerna under axlarna och försiktigt sträcker armarna upp.



Vi har varit under vattnet så länge nu så vi behöver ha lite mer sjögräs för att kunna fortsätta andas. Så vi frågar rockan om den vet vart "andas-under-vatten-sjögräs" finns. Rockan säger att den kan visa oss så vi simmar efter genom att röra lite på kroppen, precis som rockan. Där borta är sjögräset! Vi sätter oss på rumpen och sträcker på ryggen, placerar händerna på knäna och tar ett djuuupt andetag och andas gärna med ljud ut som om det skulle komma små bubblor ur munnen. Det gör vi fler gånger så får vi se hur många bubblor som kan komma ut ur munnen. ***låt barnen bubbelandas en liten stund***

Nu är det dags att hämta sjögräset! Vi ställer oss upp och sätter ena foten intill benet med tårna kvar på marken. Sträck händerna upp mot himlen och sväva fram och tillbaka med armarna.



minipaus Du kan byta ben nu och känna efter hur det känns nu? Hur känns det att andas nu när vi ätit mer sjögräs? Vi simmar vidare, men denna gång på rygg.

Nämen titta! En liten krabba! Vi sätter oss ner och sträcker ut bena till sidorna för att säga hej till den. Krabban visar oss sina vassa klor och undrar om vi kan dansa lite med den. Så vi sträcker på ryggen och ut med armarna. Låt händerna bilda små klor. Öppna och stäng klorna medan du sveper med klorna över huvudet, en klo i taget!



Kanske kan vi röra lite på benen också, upp och ner?

Krabban blir så glad av att dansa med oss att den vill visa oss några musslor. Kanske har kan vi öppna dem och kolla om det finns en pärla i! Sitt rakt framåt med benen och luta överkroppen och händerna fram mot tårna. Ta två djupa andetag och sätt dig rakt upp igen.



Vi testar en gång till med att öppna musslan. Luta fram överkroppen, hur känns det att andas här? Ta två djupa andetag till. Då kollar vi om det finns en pärla! Wow! Titta, det fanns en pärla! Sätt dig med fötterna mot varandra. Du kan tyst för dig själv tänka vilken färg din pärla har när vi plockar upp den och för händerna mot hjärtat. Kanske kan vi känna hur hjärtat dunkar?



Ta några djupa andetag men den här gången andas vi ut långt och stooora, stooora bubblor. Om det känns rätt kan du blunda, och i varje stor bubbla du andas ut kan du tänka dig att alla tråkiga känslor du ibland känner försvinner med bubblan. ***minipaus + läs lugnt*** Ibland är man ledsen, arg, besviken eller rädd. Men om man tar några djupa bubbelandetag kan man påminna sig om de små, fina stunderna. ***minipaus*** Låt den lilla pärlan påminna dig om detta! Blås ut en sista största bubbla som du får ligga i. Du kan ligga och andas hur du vill. I den här bubblan är du trygg och kan vila en stund. Du får gärna blunda.

läs lugnt Tänk vad vi har fått sett idag tack vare sjögräset grodan visade. Den trevliga sjöstjärnan, den stora blåfisken, hajen med så många tänder, den roliga clownfisken, rockan som visade oss "andas-under-vatten-sjögräset" och krabban som visade oss musslorna med pärlorna i. Och vi har fått lära oss att bubbelandas! Allt detta har vi fått se tack vare vårt mod och nyfikenhet.

eventuell musik eller liknande

Föreställ dig nu att bubblan du ligger i börjar flyta upp mot stranden. Du får gärna börja sträcka på händer, fötter, armar och ben. Och när du känner dig redo kliver du ut ur bubblan och sätter dig upp.

Tillsammans kan vi klappa tre gånger och vi är tillbaka på yogamattan. Klappa för dig själv som var med på detta äventyr och klappa för alla andra som gjorde det tillsammans med dig. Tack för denna stund~