

## Pedagogiskt material till Rösträtt-sång på förskolan Halland

Här kommer några tips och idéer till dig som är pedagog i förskola som du förhoppningsvis kan ha nytta av i din vardag med barnen. De är till för att du ska kunna hjälpa barnen på din förskola att hitta sin röst och utforska den med nyfikenhet och glädje utifrån barnets förut-sättningar.

Vi vill uppmuntra till att använda rösten i leken på olika sätt. Hur låter min karaktär i roll-leken, och vad tycker hen? Hur låter den här leksaken, och om man jämför med den här? Hur låter den här rörelsen eller händelsen? Inspireras av barnens spontana ljud och utveck-la och experimentera! Kanske lyssnar ni ibland på musik, eller dansar till musik? Sjung med!

Om sången är mörk så försök att sjunga med i ett ljusare tonläge. Kanske låter det inte som vanligt. Det kanske blev luftigt eller pipigt? Det är viktigare att barnen har möjlighet att sjunga tonerna än att de är vackra i dina öron. Det kanske blev roligt istället?

Många förskolor arbetar tematiskt kring olika ämnen till exempel ljus, vatten, årstider, väder, mat, rymden, skogen, kroppen eller något annat under en längre period. Låt temat få ge idéer och sätta avtryck på sångstunden om ni har en sådan. Prata om var rösten sitter (mun, hals, stämband, lungor, hållning och andning) och om vad man ska ha rösten till. Planera din sångstund, men fantisera tillsammans och inspireras av varandra!

### Andning och uppvärmning

Andningens rörelser kan vara lättare att känna när man ligger ner och andas lugnt. Vid vilan kan man passa på att lägga händerna på magen och känna att den går upp mot taket när man fyller lungorna med luft, och drar sig ner mot golvet när man andas ut. Att uppmärksamma sin andning och att andas tillsammans ger också en lugnande effekt. Försök sedan att få till samma rörelse när du sjunger. Släpp magmusklerna vid inandning och låt luften fylla dig! På utandningen bildas ljudet och du styr luftströmmen med musklerna.

Spring på stället, hoppa, snurra armarna och axlarna eller skaka ett ben eller en arm i taget. Observera hur andningen känns när du rör dig.

- Hur känns den när du skrattar eller hostar?
- Sträck dig lång (som en giraff, plocka äpplen) och kryp ihop till en boll (som en liten myra, plocka blåbär).
- Blås ut på ett långt ssss som en slingrande orm. Hur låter det om ormen skrattar?
- Sug in luft i kroppen till max som om du fyller en ballong inuti dig, eller i korta små sug (som i ett sugrör).
- Låtsas att ni tuggar tuggummi, mumsa (gärna med ett välsmakande mmmm eller ett smaskande ljud) och låt munnen snurra runt. Passa på att låta m:et glida upp på din ljusaste ton och sedan ner på din mörkaste! Blås en stor bubbla av tuggummit. Blås upp bubblan med många små korta blås.

### Fonation - ljud

Ropa "Hallå!" på olika sätt: ljust, mörkt, starkt och svagt. Ropa med olika känslor som om du är rädd, glad, arg eller kanske kissnödig. Hur låter du i pulkabacken eller karusellen? Gör ett glidande mjau genom hela rösten uppifrån och ned. Prova övningen som en stor eller liten katt, en gosig katt eller en cool katt.

Surra som ett argt bi: "bzzz". Prova en annan känsla eller att visa med handen eller hela kroppen när det blir ljusare eller mörkare.

Använd ett ljud eller en ramsa som tex "Fem små apor" som ni säger med olika variationer som snabbt, långsamt, stort, litet, som ett djur, en färg, i ett väder eller med en känsla.

### En känd sång

Använd en sång som ni kan, till exempel Krokodilen i bilen eller Imse Vimse spindel, och sjung den utan text på tex bzzz, o, a, m eller ä. Sjung med text och olika känslor, kanske har ni dragit ett känslkort? Hur låter det när man hoppar, är stressad eller om det blåser? Använd tecken som stöd eller bilder för att alla ska kunna vara med.

Låt barnen starta själva och lyssna in dig på vilken ton de vill starta på, eller starta lagom ljust för deras korta stämband.

### En ny sång

Om du har sången på noter: Se till att sången inte är för mörk. Den ska inte vara under **c1** för att barnen ska klara av att sjunga den.

Om sången på något ställe är mörkare än så behöver du höja den för att barnen ska kunna sjunga med, alltså starta ljusare. Du kan ta ton på ett instrument, med tex en pianoapp i telefonen, eller utgå från en bekväm ton och klättra eller glid några steg uppåt.



*Så här ser tonen  
c1 ut i notskrift.*

Om den nya sången är en inspelning: Det är inte självklart att en sång är inspelad i en bra barn-tonart bara för att det är en sång gjord för barn. Testa och kolla att den inte är för mörk för barnens kortare stämband. Känn efter, ta hjälp av ett instrument eller en app och lista ut vilken som är den lägsta tonen. Om du märker att den är för mörk så börja lite ljusare. Glid till exempel lite upp från starttonen.

### Till sist

Var inte så självkritisk! Ibland blir rösten/ljudet inte som man tänkt sig eller inte på ett sätt som man själv tycker är fint. Det händer också att det blir väldigt fint eller kanske fräckt utan att man var beredd på det. Du är alltid barnens förebild och de kommer att härma och försöka göra som du gör. Utforska tillsammans och skratta åt alla tokiga ljud som ni kan göra och allt ni kan uttrycka med kroppen och rösten.

*Pernilla Bjurström*

Sångpedagog vid Rösträtt i Halland

För mer information om projektet Rösträtt-sång på förskolan Halland kontakta:  
kristin.ahlin@regionhalland.se

Rösträtts signaturmelodi:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7qkmmQrRfU>

[www.musikhallandia.se/rostratt](http://www.musikhallandia.se/rostratt)

Sång- och känslkort att använda till sångstunden



