

Poly och Glutt på regnäventyret



Inledning – Kom igång

Sitt ner i en ring. Slut ögonen och ta ett djupt andetag. Kan ni höra hur det regnar ute? Dripp, dropp... Öppna ögonen – nu ska vi följa med Poly och Glutt på ett regnigt äventyr!

1. Titta på regnet

Poly står vid fönstret och tittar på regnet som rinner ner. Kan ni stå helt stilla som Poly och lyssna? Sträck armarna långsamt uppåt som om regndropparna faller ner på huvudet och kroppen. (Barnen sträcker sig uppåt och "känner" regndroppar.)

2. Hoppa i vattenpölar

Glutt springer ut med sina gummistövlar och hoppar i den största vattenpölen. Kan ni hoppa högt och sedan landa med en stor SPLASH? (Barnen hoppar upp och landar på huk – flera gånger.)

3. Dansa i regnet

Poly och Glutt börjar snurra runt och dansar i regnet – de låtsas att de är vindar som virvlar omkring! (Barnen snurrar runt och rör sig fritt, armarna utsträckta, akta så att ni inte krockar.)

4. Klättra upp i trädet

Plötsligt ser de en stor regnbåge! De måste klättra upp i trädet för att se bättre. Kan ni klättra upp? Sträck er högt, högt – nästan till himlen! (Barnen "klättrar" på stället och sträcker sig uppåt.)

5. Torka sig och mysa

Nu är Poly och Glutt blöta och kalla. De går långsamt hem igen och sveper in sig i en stor, mjuk filt. (Barnen kramar sig själva och gungar lugnt.)

Avslutning – Avslappning

Poly och Glutt lägger sig i soffan och lyssnar på hur regnet smattrar mot taket. Kan ni vila som Poly och Glutt? Lagg er på rygg, slut ögonen, ta tre djupa andetag. Känn hur kroppen blir varm och lugn.



Polyglutt

K i D E
SCIENCE

