

Handledning med tips & övningar!

RÖST- RÄTT! SÅNG PÅ FÖRSKOLAN



**DU
HAR
RÄTT TILL
DIN RÖST
FÖR DEN
ÄR BARA
DIN, DIN,
DIN!**

HEJ PEDAGOGER!

Här är ett material med tips och övningar som en hjälp för er att jobba med sång, musik och rytmik på förskolan. Vi hoppas ni får mycket kul tillsammans!

Ta kontakt med din regionala musikinstitution för mer information om Rösträtt – sång på förskolan i din region. Hitta din kontakt på: rostratt-sang-pa-forskolan.se



Scanna QR-koden för att läsa mer om Rösträtt – sång på förskolan.

RÖSTRÄTTS SIGNATURMELODI

Sjung med i Rösträtts signaturmelodi. Hitta sången i vår app MusikA (Google Play & App Store) eller på Musik i Syd Channel (www.musikisydchannel.se)

KAN NI SPELA ETT INSTRUMENT?

I foldern finns text till Rösträttslåten med förenklade och avancerade ackord och noter.

RÖSTRÄTT!

SÅNG PÅ FÖRSKOLAN

Alla barn ska få sjunga, leka, uttrycka sig och göra sin röst hörd utifrån sina förutsättningar. Genom Rösträtt – sång på förskolan får barn i hela Sverige tillgång till sång, till sin röst, till sin fantasi och till gemenskap. Rösträtt – sång på förskolan börjar med de allra yngsta och har visionen att de som vuxna ska känna:
– Jag kan sjunga!



Barn har
rätt till sin
röst!

Varför sång?

Forskningen är tydlig – barn som sjunger mår bättre. Sång i tidig ålder skapar kreativa, kompetenta och ansvarskännande människor.



Varför förskolan?

I förskolan läggs grunden för ett livslångt lärande. Barns hjärnor är som mest formbara före 6 års ålder. Särskilt språkinläringen påverkas positivt.

Varför nu?

Utrymmet för estetiska ämnen i utbildningskedjan har kraftigt minskat eller till och med tagits bort. Barn sjunger mindre i förskolan och kunskapen om små barns röster går förlorad. Vi behöver agera.





Genom Rösträtt – sång på förskolan ska förskolor ges möjlighet att sjunga mer i den dagliga förskoleverksamheten, utifrån barnens egna tonarter och stämband.

Namnet Rösträtt står för två saker. Att använda sin röst på rätt sätt. Och rätten att använda sin röst i ett demokratiskt perspektiv, med möjlighet till inflytande och delaktighet. Vi skapar förutsättningar för att förskolor ska investera i kunskap, idéer och material.

Med projektet vill vi göra en radikal och genomgripande insats för sång på små barns villkor!

rostratt-sang-pa-forskolan.se



RÖSTRÄTT (förenklade ackord)

Text: Dan Bornemark, Anders Larsson, Mimi Terris, Dan Knagg.

Musik: Dan Bornemark.

Em

Alla låter på olika sätt

Em **Am7** **D**

Sjung en känsla, din känsla är rätt

Em

Stora toner och dom som är små

Am7 **D**

Som smultron på ett strå

Em

Du kan dansa och känna dej hel

Em **Am7** **D**

Du kan sjunga, det blir aldrig fel

Em

Våra röster är fina ihop

Am7 **D**

Som viskningar och rop!

D

Yeah! Yeah! Yeah!

G

D

Du har rätt till din röst: RÖSTRÄTT!

Em

C

Du har rätt till din röst, för den är bara din

G

D

Du har rätt till din röst: RÖSTRÄTT!

Em

C

Du har rätt till din röst, för den är bara din, din, din!

Em

I din kropp bor det toner och ljud

Em **Am7** **D**

Dom vill höras, dom vill komma ut

Em

Öppna munnen och sjung med din sång

Am7 **D**

Så länge dan är lång!

D

Yeah! Yeah! Yeah!

G

D

Du har rätt till din röst: RÖSTRÄTT!

Em

C

Du har rätt till din röst, för den är bara din

G

D

Du har rätt till din röst: RÖSTRÄTT!

Em

C

Du har rätt till din röst, för den är bara din, din, din!



♩ = 104 *trio! feeling!*

Rösträtt

Text: Dan Bornemark, Anders Larsson, Mimi Terris, Dan Knagg. Musik: Dan Bornemark.

Em7 Bm7 C G Em7 Bm7

Al - la lå - ter på o - li - ka sätt. Sjung en käns - la. Din
Du kan dan - sa och kän - na dej hel. Du kan sjun - ga, det
I din kropp bor det to - ner och ljud. Dom vill hö - ras, dom

4 C D Em7 Bm7 C G/B

käns - la e rätt! Sto - ra to - ner och dom som e små, som
blir ald - rig fel. Vå - ra rös - ter e fi - na i - hop, som
vill kom - ma ut. Öpp - na mun - nen och sjung med din sång så

7 Am7 Bm7 Cmaj7 Em7 C/D G

smult - ron på ett strå
visk - ning - ar och rop! Yeah! Yeah! Yeah! Du har rätt till din röst:
län - ge dan e lång!

11 D A/C# Em7 G/B C /D

RÖST - RÄTT! Du har rätt till din röst, för den e ba - ra din... Du har

14 G D A/C# Em7 Dm7 G7

rätt till din röst: RÖST - RÄTT! Du har rätt till din röst, för

17 Cmaj7 Am7 C/D G

den e ba - ra din, din, din!__

SÅNG, SPRÅK OCH BARNS RÖSTER

– anpassning är nyckeln

LINA BJARNEGÅRD CARLSSON, logoped

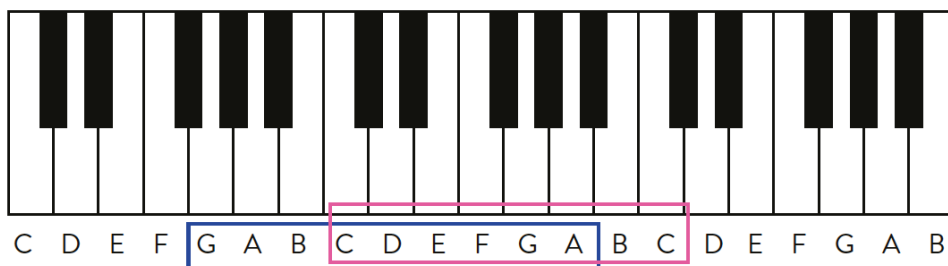
Om ett barn ska lära sig att cykla ger du inte barnet en vuxencykel. Om ett barn ska lära sig att spela fotboll börjar du inte med en fullstor plan, en stor boll och ett stort mål. Det du gör är att anpassa situationen till barnet. Samma sak gäller när du ska sjunga och träna språkljud med barn.

Barn är små, vuxna är stora. Detta gäller i allt – och syns även rent fysiskt. Därför är det omöjligt för ett barn att klara av samma saker som vuxna gör. När det gäller sång märks det tydligast i vilken röst du använder – en ljus eller en mörk. Orsaken är storleken / längden på stämbanden. En fullvuxen kvinnas stämband är ca 15-20 mm långa medan en treåring är ca 4 mm. Denna skillnad gör det fysiskt omöjligt för barn att anpassa sig till vuxnas rösläge. Däremot kan vuxna ändra sitt rösläge genom att

sjunga ljusare. En vuxen har tillgång till ett större omfång än ett barn och kan låta som ett mörkt monster eller som en liten kattunge. Barnets kropp är heller inte färdigutvecklad, och strukturerna inuti kroppen är sköra och mer känsliga för slitage. Om ett barn sjunger i ett för lågt läge blir rösten lätt trött eller pressad – och barnet kan tappa glädjen i att sjunga. Barns röstomfång, hur ljvt eller mörkt de kan sjunga, är alltså anorlunda än vuxnas på grund av fysiska skillnader. Vi vuxna måste därför anpassa oss och sjunga i ett rösläge som barnet klarar av.

HUR SKA VI VUXNA SJUNGA DÅ?

Den lägsta tonen i en sång bör inte gå under ettstrukna C (se bild). Om sången du tänkt sjunga gör det, klarar barnet inte av att sjunga med på ett bekvämt och naturligt sätt. Därför behöver du anpassa tonarten till en ljusare nivå.



Talläge/bekvämt sångläge för
VUXENRÖST respektive **BARNRÖST**



Exempel: I Tomtarnas julnatt ("Tipp tapp") bör tonen som sjungs på "mid-NATT rå-DER" som lägst ligga på tonen C, för att barnen ska kunna sjunga med.

För att hitta en bra startton på en sång så kan du låta barnet själv börja sjunga, det vill säga att barnet själv väljer startton. Eller så tar du en ton i ett bekvämt läge men går sedan upp i din röst ca fyra tonsteg. Ett tredje sätt kan vara att hitta en bra tonart där de flesta sånger klingar på ett barnvänligt sätt och så sjunger du alltid i den.

SÅNG – EN VÄG TILL SPRÅKLJUDSTRÄNING

I sången finns en fantastisk möjlighet till språklig utveckling. Lise Lotte Ågedal, musikerapeut och professor på OsloMet, Norge, har forskat om just detta*. Med hennes forskningsrapport som grund kan följande faktorer lyftas fram:

• Upprepning

Barn älskar upprepning – det är så de lär sig saker. När något känns igen och upprepas, fastnar det i minnet.

• Tempo

Små barn hänger inte med i vuxnas artikulation. Det går ofta för fort eftersom vuxna klarar av den finmotorik som krävs för artikulation. Motoriken utvecklas från grov/klumpig till fin/smidig. Från att kunna rulla runt, sitta och gå till pincettgrepp och artikulation. Därför måste du anpassa tempot i din sång så att barnet hänger med.

• Språkljudsträning

Träna ljuden i den ordning de förväntas komma – det gör det lättare att bygga vidare med nya ljud.

Det finns en naturlig ordning i hur språkljud utvecklas:

Först kommer vokalljuden

/a/, /o/, /ä/, /å/, /e/ och så vidare.

Efter vokalljuden kommer främre ljud som man gör med läpparna /m/, /b/, /p/. Därefter flyttar ljuden bakåt i munnen /n/, /d/, /t/, /l/ och /k/, /g/.

Väsande ljud (frikativor) som

/s/, /f/, /j/, /v/ kommer något senare då det behövs mer styrning av luftström.

Sist på plats kommer /r/ och kluster av konsonanter till exempel str-, spr-, spj-.

• Rösläge

Vuxna måste anpassa sig till barns rösläge. Det är fysiskt omöjligt för barn att sjunga i det rösläge som är mest bekvämt för vuxna.

• Minne

Barns minne är kort och inte alls färdigutvecklat. De kan inte minnas saker över längre tid – därför krävs upprepning, om och om igen.

• Intensitet

Att sjunga lite och ofta med barnen är bättre än mycket och sällan. Det gäller både för barnens muskelminne och för deras ork.

• Entusiasm

Barn speglar vuxna. Om pedagogen inte är entusiastisk, är det svårt att skapa engagemang hos barnet. Den egna energin är avgörande.

* L. L. Ågedal, Bedre uttale for barn etter musikkterapi med spesialtilpasset sang. En randomisert kontrollert pilotstudie. (NMH-publikasjoner; 2016:6)



HUR SKA VI GÖRA DÅ?

Att kombinera uttalsträning med sång är ett utmärkt verktyg. Barn vet inte att de tränar uttal när de sjunger – men det gör de.

- **Ta reda på vad barnet bör kunna i olika åldrar (till exempel 3, 4, 5 år) vad gäller språkljud.**

Träna på det barnet ska kunna just då
– hoppa inte över steg.

- **Fundera på rätt röstläge, tempo och språkljud i kombination med rytm och puls.**

En stadig rytm hjälper barnet att hålla fokus.

- **Koppla sång till ljudträning:**

– Ska barnet träna på ljudet L?
Sjung Lilla snigel med endast orden la-la-la.

– Ska barnet träna på B?

Sjung Bä bä vita lamm med endast orden bä-bä-bä.

– Byt text på en känd melodi. Barnet känner igen melodin – vilket skapar trygghet och mod att prova.

- **Använd tecken eller bilder – särskilt för de yngsta barnen eller barn med särskilda behov.**

Det viktigaste är att lyckas och känna sig delaktig.

- **Koppla sången till rörelse – stampa, klappa eller gunga i takt.**

Det hjälper barnet att känna rytmen, stavelserna och sjunga med hela kroppen.

- **Sjung och träna varje dag – och repetera ofta.**

EN APP FÖR SÅNG OCH RÖRELSE I FÖRSKOLAN

MUSIKA



Musika är en app full av sång, rörelse, lek och vila – speciellt skapad för barn i förskoleåldern. Här får barn och vuxna utforska sång och rytm tillsammans genom över 50 roliga videor där figuren Lilla A dyker upp här och där. Musika har 210.000 nedladdningar och appen är populär på förskolor i hela landet.

– Genom Musika vill vi utveckla barns nyfikenhet för sång och rörelse. Syftet är att få dem att hoppa och röra på sig, sjunga, spela och göra saker tillsammans, säger Anna-Carin Fogelqvist, projektledare Utvecklingscentrum UNGA Musik i Syd och nationell projektledare för Rösträtt – sång på förskolan.

Musika är gratis!

Ladda ner den i App Store eller Google Play.



RÖSTRÄTT finns i Musika!

Välj bland knapparna nedan för att hitta roliga sånger och övningar med Rösträtt – sång på förskolan!

STARTA Värm upp kroppen och rösten i flera roliga övningar.

SJUNGA Sjung med i signaturl melodin för Rösträtt – sång på förskolan och många andra sånger.

SPELA Lyssna på Rösträtts fanfar och utforska sångernas stämmor! Klicka på spelpjäserna för att slå på eller stänga av en stämma.

SPRÅKA Häng med ut i världen och sjung på arabiska, spanska och svenska!

FIRA Öva inför luciatåget med tre klassiska luciasånger – Midnatt råder, Ute är mörkt och kallt samt Natten går tunga fjät.

HEMMA Sjung med barn i Gävle, Gotland, Kungsbacka, Höganäs, Simrishamn och Sankt Olof.





OM BARNES DELAKTIGHET OCH RYTMIK

KARIN HOLMSTRÖM, rytmikpedagog

Rytmikpedagogik är en metod att arbeta med musik och rörelse på ett lustfyllt sätt som kan hjälpa till med att få röst och sång på plats hos både pedagoger och barn.

I rytmiken är det viktigt att skapa trygghet i gruppen och i sig själv, för att utifrån detta kunna uppmuntra varje individs egna sätt att uttrycka sig i sång, musik och rörelse. Rytmik är en inkluderade arbetsmetod där barnens delaktighet, inflytande och medbestämmande är centrala begrepp.

HUR FÅR VI DÅ BARNEN ATT KÄNNA SIG DELAKTIGA?

- Skapa förutsättningar för barnen att delta.
- Lyssna på barnens idéer och våga testa dem.
- Sjung i tonarter som är anpassade efter barnens stämband.
- Utgå från deras motoriska nivå.
- Inspirera barnen och låt dig inspireras av dem!

RYTMIKPEDAGOGIK

Genom att använda rörelse, alla sinnen, rösten, rummet, gruppen, instrument, redskap mm kan vi tillsammans uppleva musiken som mer än bara ett auditivt fenomen. Detta är så naturligt för de små barnen vars första språk är rörelse och röst. När de hör musik börjar kroppen röra sig: knäna gungar, händer klappar, fötter stampar, snurr och hopp! Rytmikmetoden är i grund och botten en musikpedagogik där man tränar puls, rytm, melodi, rörelse, röst, drama, improvisation m.m., men genom arbetssättet

kan man också nå en utveckling på många andra områden som är viktiga för individen att ha med sig i livet.

Dessa områden kan vara:

- fysiska – t. ex. motorik, koordination och kroppskänedom.
- intellektuella – t. ex. perception, koncentration, fantasi, språk.
- emotionella – som känslor & uttryck.
- sociala – självkänedom, samarbete, kommunikation.

FÖRSLAG PÅ UPPLÄGG:

1. Förberedelser

Planering: Välj ett tema utifrån barnens perspektiv för att ha som grund till din planering, fånga gärna upp det ni har som aktuellt som tema på förskolan. Ditt mål kanske är att lära dem en ny sång eller träna på att sjunga, men genom att använda ett tema som intresserar barnen väcker du deras nyfikenhet. Bra att ha en röd tråd som löper genom hela musikstunden och att försöka bearbeta temat på så många olika sätt som möjligt – tillsammans med barnen. Se olika förslag längre ner i verktygsmallen!

Träna! Lär dig gärna utantill så du inte behöver titta i dina paper hela tiden utan kan fokusera på det som händer i gruppen. När du är trygg i ditt material kan du också ta in barnen och det som sker i gruppen.

Rummet: Förbered rummet så att ni har möjlighet att röra er. Var ska barnen sitta? Och du? Sitt gärna i en ring på golvet. Här kan alla se varandra och det skapar trygghet. Ta fram instrument eller annat som ni ska använda, stäm gitarren, testa ljudanläggning m.m.



2. Barnen kommer!

Inledning – skapa trygghet samt värma upp röst och kropp

- Starta med en Hej-sång
- Fortsätt med Namnsång eller liknande för att varje barn ska känna sig sett och välkommet.
- Sjung några kända visor som alla kan. Låt dem gärna önska. Gör rörelser till och prova att sjunga dem på olika sätt för att värma upp röst och kropp.
- Introducera det tema som är aktuellt för dagen.

Bearbetning av dagens tema

Arbeta med temat på så många olika sätt som det går. Möjligheterna att arbeta med alla våra sinnen är stora; se, höra, känna – genom att röra sig och använda sin kropp på olika sätt. Att ta tillvara barnens egna lust och lek! Här är det uppleva, lära och få helhet som är viktigt. Se tips i verktygsmallen.

Samling/avslutning

- Barnen får varva ner – gärna genom någon form av avslappning. Reflektera tillsammans över det som hänt – låt de som vill komma till tals.
- Sjung en hejdåvisa, återkoppla gärna till er inlednings sång. Bra att börja och sluta med samma – som vinjetten till ett TV-program.

3. Efterarbete – hur gick det?

Vad hände i de olika momenten?

Vad kan förändras/förbättras till nästa gång?

TIPSLISTA

- Utgå från barnens behov och situation samt dina egna förutsättningar. Använd det du redan kan och gillar, men var öppen för barnens idéer.
- Var förberedd så du kan fokusera på barnen
- Frihet inom ramar. Bra med en tydlig grundstruktur, men våga lämna din planering om ni får andra idéer eller märker att något inte funkar.
- Upprepning ger trygghet och stärker självkänsla.
- Utmana i små steg, introducera nya moment i en lagom snabb takt.
- Variera tempo och dynamik för att fånga barnens koncentration.
- Intryck/uttryck – inte för mycket på en gång utan helst en sak i taget.
- Sträva efter att alla ska känna sig sedda och viktiga.
- Inte för långa stunder – sluta när det fortfarande är roligt.
- Ha roligt – bjud på dig själv, hellre än bra!



VARFÖR ÄR MUSIK, KONST OCH KULTUR VIKTIGT FÖR BARNES DELAKTIGHET OCH INFLYTANDE?

Kulturen hjälper oss att förstå oss själva och vår omvärld. Kultur kan visa nya vägar och hjälpa oss att utvecklas. Att läsa en bok i knät hos en älskad vuxen kan göra att barnet känner sig tryggt. Att lyssna på musik som barnet aldrig hört förut kan väcka nyfikenhet.

Att måla en bild av hur det känns när barnet är argt skapar förståelse för ens känslor. Att gå på teater eller se en film kan ge barnet en upplevelse av omvärlden. Tänk att kanske få dansa medeltida dans på ett museum? Det är som att bli en del av historien! Glädjen över att kunna en sång och hitta på egna rörelser till den – att klä ut sig tillsammans med sina kompisar och att få vara den man är skapar hela människor som kan gå genom livet på ett klokt sätt.

SÅNGEN – ETT VERKTYG FÖR ATT UPPFYLLA FÖRSKOLANS LÄROPLAN

I förskolans senaste läroplan, Lpfö 18 reviderad 2025, har språket en central roll men även fysisk aktivitet. All undervisning ska vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet. Här har sången mycket att bidra med. Forskningen säger att sång påverkar språkinläringen positivt då den ökar barnens ordförråd och begrepp. Sången är inte en paus i lärandet – den är lärande!

Rösträtt – sång på förskolan

Lpfö 18 = SANT!

SÅNGENS KRAFT!

1. Sång stärker språket

Rytm, melodi och upprepning utvecklar barns ordförråd, uttal och grammatik – särskilt för barn med försenad språkutveckling och flerspråkiga barn.

2. Sång skapar gemenskap

Att sjunga tillsammans stärker trygghet, empati och samspel. Alla kan delta oavsett röst eller nivå.

3. Sång främjar rörelse och hälsa

Rörelsesånger kombinerar språk och motorik, tränar balans, kroppsmedvetenhet och koordination.

4. Sång stödjer lärande

Musik och rytm tränar minne, koncentration och problemlösning som är viktiga grunder för all inläring.

5. Sång bevarar kulturarvet och öppnar upp för mångfald

Genom svenska musikskatten, traditionella visor, minoriteters sånger, sånger på andra språk och barnens egna sånger blir kulturen levande och inkluderande.

Våga sjunga! Det viktiga är inte att sjunga vackert – utan att våga. Barn lär genom att se vuxna uttrycka sig med glädje.

MATCHAR BLAND ANNAT FÖLJANDE MÅL UR FÖRSKOLANS LÄROPLAN

Ge varje barn förutsättning att utveckla

- ett nyanserat talspråk och ordförråd.
- öppenhet, respekt och förmåga att leva sig in i andras människors situation.
- motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattningar.
- nyfikenhet, kreativitet och lust att leka och lära.
- sin kulturella identitet samt kunskap om och intresse för olika kulturer.



VÅRT EGET SÅNGBIBLIOTEK

Låt sången ta plats och skapa ett eget sångbibliotek på er förskola. Då kan ni få hjälp att uppnå några av läroplanens mål och ha kul samtidigt. Ett riktigt win-win!

Samla sånger för varje kategori nedan och använd dem som stöd i både undervisning och aktiviteter.



Språkutveckling



**Empati och
medkänsla**



**Motorik och
koordination**



Socialt samspel



**Olika kulturer
och språk**



Lek och delaktighet



Sång och rörelse



**Fantasi och
kreativitet**



Vila och avspänning



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NATIONELLA KONTAKTER

Sedan 2019 är Rösträtt – sång på förskolan ett nationellt projekt där regionala musikinstitutioner över hela landet samlas kring sång på små barns villkor. Projektsamordnare är UNGA Musik i Syd Utvecklingscentrum.



Anna-Carin Fogelqvist

Projektledare och initiativtagare
nationella Rösträtt – sång på förskolan
tel: 0705-92 52 01
e-post: anna-carin.fogelqvist@musikisyd.se

Ida Fredriksson

Kommunikatör
nationella Rösträtt – sång på förskolan
tel: 0708-20 58 45
e-post: ida.fredriksson@musikisyd.se

REGIONALA KONTAKTER

Tack vare YAM Sweden, ett väl fungerande nätverk mellan barn- och ungaproducenter i Regional Musik Sveriges (RMS), har 20 regioner från norr till söder anslutit sig till nationella Rösträtt – sång på förskolan. Varje region genomför aktiviteter som bidrar till att sången i förskolan stärks, t. ex. genom sångprogram, fortbildningar och andra aktiviteter.



Hitta din regionala Rösträtt-kontakt på webben:
rostratt-sang-pa-forskolan.se

ORGANISATION



Styrgruppen för Nationella Rösträtt

Styrgruppen informerar och tar fram riktlinjer i projektet i samråd med alla medverkande regioner. Den sammankallar till löpande nationella möten och ansvarar för att Rösträtt uppmärksammas i större sammanhang.



Nationella nätverket för Rösträtt

Ett 60-tal sångcoacher/konstnärliga ledare och 30-tal producenter från hela landet ingår i vårt nationella nätverk som vi håller levande genom konferenser och digitala träffar. Våra sångcoacher är några av landets bästa sångare och har stor kunskap om att sjunga med barn.



Musik i Blekinge



REGION BLEKINGE



MUSIK VÄSTERNORRLAND



NORRBOTTENS MUSIKEN



Region Gävleborg



Scenkonst Sörmland



VÄSTMANLANDS MUSIKEN



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN



ÖREBRO KONSERTHUS



Röst-rätt – sång på förskolan är ett nationellt samarbetsprojekt inom YAM Sweden (Regional Musik Sveriges verksamhet för barn och unga) och en del av rörelsen Sjungande barn, Kungl. Musikaliska Akademien. Projektsamordnare är Unga Musik i Syd Utvecklingscentrum.