

Lær at bruge munden

Mundstimulation og mundmotoriske lege



Middelfart
KOMMUNE

Legeøvelser for læber, kæbe, tunge og gane - mundstimulation og mundmotoriske lege

Når sproget skal udvikles, så er munden, tungen og ganen vigtige redskaber. Lyde og bogstavs- lyde formes af/i munden, derfor er stimulation af barnets mund, tunge og gane vigtige for den senere sprogudvikling. Fra spæd bliver barnets mund, tunge og gane naturligt stimuleret, når det sutter, får flaske, afprøver lyde og pludrer. Af flere årsager kan nogle mangle denne stimulation.

Denne folder giver dig gode forslag til legeøvelser, som stimulerer læbe, kæbe, tunge og gane samtidigt med, at de er sjove for børnene. Vælg de aktiviteter ud, I synes er sjove og hygger jer med.

Husk: Det er lysten der driver værket og pres ikke barnet.

Mund- og lydhistorier:

Højtlesning er vigtig for børns sproglige udvikling, og her nogle forslag til gode historier (mund og lydhistorier). I forbindelse med oplæsning af historierne er alle aktive medspillere i historien. Herved styrkes den kinæstetiske sans, følesansen, grovmotorikken, koordination samt mundmotorikken. Selve rytmen i historierne er også vigtige :

- "Tea tunge fra Tuse", Specialpædagogisk forlag
- "Den bredmunderede Frø", Specialpædagogisk forlag
- "Løvejagten", Specialpædagogisk forlag
- "Museumshistorie" fra Anja Bau og Antje Chops "Mundmotorisk kompendium", Specialpædagogisk forlag. (Kan fås hos undertegnede)
- "Tue tunge" (Kan fås hos undertegnede)

Det kan også være meget morsomt for børnene selv at digte nogle lydhistorier. Prøv at lytte til hverdagens lyde og bliv inspireret til at lave disse lydhistorier.

Mange af legeøvelserne har du sikkert allerede afprøvet sammen med barnet. Øvelserne kan med lethed indgå i dine daglige ritualer og dagligdagssituationer.



Pustelege

Med pustelege udforsker barnet sit eget lungeapparat/egen vejrtrækning og mundens/læbernes indstilling.

Du kan med fordel bruge følgende materialer: Spejl, stearinlys, bordtennisbold, bold, æggebæger, vatbolde, fjer, små plastikskibe, vindmøller, sæbebobler, mælkebøtter og balloner.

- Barnet ligger med sin egen og den voksnes hånd på maven. Det mærker, at maven udvider sig (bliver stor) ved indånding og lille ved udånding. (Læg en bold på maven for at se, den hæver og sænker sig)
- Følg vejrtrækningen ved at ånde på et spejl (lav pletten så lille som muligt)
- Puste stearinlys ud. Prøv også at få det til af blafre i længere tid. Stil flere lys ved siden af hinanden og udpeg, hvilket der skal pustes ud
- Puste bordtennisbold op af æggebæger
- Puste/blæse sæbebobler
- Puste i vand med sugerør
- Puste til små plastic-skibe på vand, så de sejler
- Puste til fjer
- Puste til vindmøller
- Puste mælkebøttefrø
- Puste biler på optegnede veje
- Spille "fodbold"-puste vat hen over bordet mens alle rundt om bordet med armene på bordkanten forsøger at forhindre vattet i at falde ud over kanten/"mål"
- Puste kinderne op/ballonkinder, lad luften langsomt sive sive ud/eller eksplodere
- "Prutte" på armen (puste med læberne på armen)
- Puste hen over en lille flaskeåbning/fløjte
- Mange slags musikinstrumenter, fløjter og lignende kan fås i legetøjsforretningerne
- Puste balloner op
- Træk vejret gennem næsen og pust ud gennem munden



Sugelege

Med sugelege bliver en anden del af børnenes vejrtrækning, mund, tunge og gane brugt. Du kan med fordel bruge følgende materialer: Saftevand, kakaomælk, juice, sugerør i forskellige længder og tykkelser (gerne sjove og bugtede sugerør), silkepapir, kogt spaghetti, kagekrymmel og M&M's.

- Sug væske op. Få læberne til at slutte godt til rundt om sugerøret. Mængden af væske kan varieres, jo mindre væske des sværere. Jo tykkere sugerør, des sværere.
- Sug saften ud af issterner lavet med Ribena. Hver person har et glas, så isklumpen kan tages ind og ud af munden og se hvor "hvid" den kan blive.
- Læg et stykke silkepapir på bordet. Bed barnet anbringe sin mund tæt hen over silkepapiret og sug det op med munden og evt. over i en skål. (svær øvelse)
- Sug kinderne ind
- Sug kogt spaghetti ind i munden (før ketchup er kommet på)
- Sug kagekrymmel eller M&M's op
- "Fuglemadning" fra mundmotorisk kompendium



Tungelege

Tungen er et meget vigtigt redskab, og den kan du træne med tungelege. Du kan med fordel bruge følgende materialer: Sliksnørebånd, rosiner og gulerødder.

- Spise karamelsnørebånd ved hjælp af tænder/læber og tunge uden brug af hænderne
- Luk munden op og bevæg tungen hurtigt fra side til side
- Stik tungen op til næsen (tagrende) og ned til hagen (rendestenen)
- Stik tungen ud af munden og træk den ind igen
- Stik tungen ud af munden og lav en bred tunge (pandekage)
- Stik tungen ud af munden og lav en smal tunge (cigar)
- Tungen laver bule i kinden ("et bolsje")
- "Puds" tænderne på ydersiden foroven og forneden og bagefter på indersiden. (vinduer)
- "Vask gulv" og "loft" i munden helt frem og tilbage samt "vægge"
- Barnet får lov til at kigge på gulerodsstykker skåret ud i forskellige figurer (trekanter, firkanter, rund etc.) Derefter lukkes øjnene og et stykke puttes i munden. Barnet skal nu mærke med tunge og gætte, hvilken figur det er.
- Anbring rosiner el.lign. i mundens "kroge" og "fisk" dem ud med tungen.
- Slå smæld med tungen
- Gurgle med vand efter tandbørstning



Læbelege

Når lydene/ordene skal formes/udtales er læbernes funktion og bevægelighed meget vigtige. Læberne kan trænes med læbelegene og du kan med fordel bruge følgende materialer: Rosiner og syltetøj/nutella.

- Kaninen mimrer: Læberne presses sammen og bevæges hurtigt op-ned og fra side til side. Prøv at fløjte.
- Syng på melodien "vil du, vil du.."lydene i-y,e-ø, æ-øh, a-å.
- Sig "prrrrhhhh" til hesten.
- Massere med begge pege- og landfingre overlæben i cirkler mod midten, og før læben opad og udad.
- Spis rosiner direkte fra bordet uden brug af hænderne (eks. flødeboller og slik læberne rene bagefter).
- Syltetøj eller lignende smøres på læberne og barnet slikker det af.
- Med eller uden spejl - spis/tyg med lukkede læber.
- Lege ballon. Læberne holdes sammen og munden pustes op som en ballon, og efter nogen tid siver luften ud eller ved en eksplosion.



Kæbe og gane er også vigtige for den sproglige udvikling. Dem kan du træne med kæbe- og ganelege.

Kæbelege

Ved disse øvelser skal tungen ligge slapt og fremme i munden.

- Leg torsk - kæben løftes dovent op/ned
- Leg rødspætte - kæben fra side til side. Variation: Prøv at gøre det hurtigt og lav en vokallyd eks./e./ samtidigt
- Prøv at gabe (tænk på noget trættende). Ved et rigtigt gab afspændes flere af kæbemusklerne og desuden strækkes ganens muskler). En variation: Prøv at gabe med lukkede læber. Forestil dig, at du har en indespærret luftboble i munden.
- Lav tygge- og læbebevægelser med lukkede læber i længere tid eks. 1 min. Afspænd evt. kæberne bagefter evt. med torskeøvelsen.
- Tygge tyggegummi. Brug en stor klump ballontyggegummi: Tyg det sammen til en klump. Tyg klumpen blød med lukkede læber. Smask højlydt, når der tygges med store kæbebevægelser. Efter et stykke tid tages tyggegummiet ud og kæben afspændes. Efter et stykke tid tages tyggegummiet ud og kæben afspændes.
NB! Øvelsen er ikke egnet til små børn eller børn der skulle have tendens til at sluge tyggegummiet!

Ganeøvelser:

Tungen dovent ud af munden.

- Snork let på indåndingen
- Snork let på udåndingen
- Kurglelyd eller tigerlyd Rre-Rro-Rrø osv..RRrrr-RRriii-

God fornøjelse!

**HVOR HENVENDER DU DIG?
Talepædagogen**

**PPR Børn- og familieafdelingen
Anlægsvej 4
5592 Ejby**

**Direkte tlf.: 8888 5283
E-mail: gerda.verdoner@middelfart.dk**



**Middelfart Kommune
Børn- og familieafdelingen
Anlægsvej 4
5592 Ejby
www.middelfart.dk**