



Merklblatt Mundmotorikübungen

Wichtig ist, dass diese Übungen von Ihnen und Ihrem Kind mit Spaß und Freude durchgeführt werden! In Ruhe ist die gesunde Atmung eine Nasenatmung. Die Lippen sind dann geschlossen und die Zungenspitze liegt innerhalb des Mundes am oberen Gaumen. Wenn Ihr Kind ständig mit offenem Mund atmet oder die Zunge zwischen den Zähnen liegt, kann dies zu einer gestörten Mundmotorik führen. Besteht diese über einen längeren Zeitraum, können als Folge Aussprachestörungen oder Zahnfehlstellungen entstehen. Eine permanente Mundatmung sollte vom Hals-Nasen-Ohren-Arzt untersucht werden.

Zuhause können unterstützend Lippen- und Zungenübungen durchgeführt werden, damit ihr Kind genügend Muskelspannung aufbauen kann, um die Lippen zu schließen. Weiterhin kann die Beweglichkeit der Zunge gestärkt werden. Eine gute Zungenbeweglichkeit mit ausreichender Muskelspannung ist für die Kieferentwicklung und für die Sprachentwicklung wesentlich. Wir schlagen vor, dass Sie etwa 4-5x/Woche einzelne Übungen für etwa 10 Minuten durchzuführen. Vieles hiervon lässt sich auch spielerisch in den Alltag einbauen und verselbständigen sich bei Ihrem Kind.

Lippenübungen

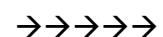
Pusteübungen mit: (Ihr Kind soll die Luft normal einatmen, kein starkes Einziehen der Luft!!!)

1. Tempotaschentuch (eine einzelne Lage eines Taschentuchs wird über das Gesicht gelegt (Kopf dabei etwas in den Nacken) und hoch pusten = fliegender Teppich; die Tempolage an einem Zipfel festhalten und als Fahne im Wind fliegen lassen
2. Kerzen
 - a. flackern lassen, auspusten
 - b. aus verschiedenen Entfernungen auspusten
 - c. drei Teelichter stehen nebeneinander, nur eins soll ausgepustet werden
 - d. Teelichter im Wasser als beleuchtete Schiffe umherpusten, wobei die Kerze möglichst nicht ausgehen soll
3. Watte
 - a. Fußballfeld aufmalen oder mit Tesafilm aufkleben und die Watte als Fußball benutzen
 - b. durch Straßen pusten (aus Klötzen/aufmalen ..)
 - c. bestimmte Ziele treffen (roter Legosteine, Playmobilmännchen ...)
4. beim Baden
 - a. blubbern mit oder ohne Strohhalm
 - b. Gummitiere pusten
 - c. Segelschiffe aus Papier oder Korken pusteri, dabei kann auch ein Sturm aufkommen

„Mundgeschicklichkeitsspiele“ – Übungen zur Stärkung der Mundmotorik

- blasen (Blasinstrumente für Kinder)
- saugen (Strohhalm)
- mit den Lippen Gegenstände vom Tisch aufheben
- schmatzen, Küßchen geben
- Teller od. Lutscher ablecken
- Zunge rausstrecken u. in alle Richtungen bewegen
- Honig von den Lippen lecken usw.
- Ihrer Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt

Die Geschichte von Frau Zunge





Sprache ist Leben

Die Geschichte von Frau Zunge

Frau Zunge wohnt in einem Haus

– mit der Zunge über die Lippen fahren

und schaut auch mal zum Fenster raus

– Zunge `rausstrecken

Sie schaut nach oben ...

– Zunge nach oben zur Lippe führen

... und auch runter

– Zunge nach unten zur Lippe führen

und winkt der Nachbarin ganz munter.

– ausgestreckte Zunge schnell nach rechts und links bewegen

Sie putzt die Zähne außen, ...

– mit der Zunge über die äußere Zahnwand streicheln

... innen

– mit der Zunge über die innere Zahnwand streicheln

und fegt die Backen auch noch drinnen.

– mit der Zunge die rechte und linke Backenwand `rausdrücken

Sie lacht dabei und ist ganz froh

– Mund lachend ziehen

Und macht auch zwischendurch mal so.

– Wangen aufblasen und Luft auspusten

Den Staubsauger nimmt sie sodann;

– Zunge rollen, leicht an die Mundöffnung bringen (Summton)

ihr Haus, das wackelt ab und an.

– Kiefer nach rechts und links bewegen

Am Abend legt sie sich zur Ruh`

– offene Mundstellung, Zunge liegt ruhig auf der Lippe


und schließt ganz schnell ihr ...

– Zunge zurück in den Mund nehmen mit ...

... Häuschen zu

– ... „aaab“ den Mund schließen.

Konzeption: Dr. med. Uta Kottmann

 Ein Service der Grünenthal GmbH
Geschäftseinheit Antiinfektiva