



Mund- motorik



VIBORG
KOMMUNE

Indledning

Denne pjece indeholder et udvalg af lege, som du kan lege sammen med dit barn i hverdagen. Mundmotoriske lege kan medvirke til at forbedre barnets forudsætninger for at kunne spise, drikke og tale.

Legene kan være gode, hvis dit barn savler eller har svært ved at tygge og synke maden.

Udviklingen af dit barns mundmotorik foregår i samspil med resten af barnets krop, og det er derfor hensigtsmæssigt at inddrage hele kroppen i de mundmotoriske lege. Da der er stor sammenhæng mellem sanserne i mund, hænder og fødder, bør du være specielt opmærksom på, at dit barn leger med sine hænder og fødder, f.eks. leger med sand og går på bare tæer i græsset.

Det er vigtigt, at barnet sidder godt, og har fast underlag under fødderne. Dit barn skal synes, at det er sjovt og hyggeligt at være sammen med jer, mens I leger de mundmotoriske lege.

Tungelege

Tungen hjælper dit barn med at kunne føre maden rundt i munden og er vigtig, når lyde og ord skal formes.

- Spis karamelsnørebånd ved hjælp af tænder/læber og tunge uden brug af hænderne.
- Anbring rosiner eller lignende i mundens "kroge" f.eks. bagerst ved kindtænderne eller bagved under/overlæbe og "fisk" dem ud med tungen.
- Slå smæld med tungen.
- Saml kagekrymmel, Cheerios eller lignende fra et fladt underlag op med tungen.
- Tralle en sang
- Lav et billedlotteri/vende spil af tungen (tunge ud, tungen den ene og den anden side, tungen op og ned, tungen laver "bolsjer i kinden) hvor barnet så skal efterligne billedet.
- Slik nutella/honning/marmelade af læberne
- "Vaske gulv/puds vinduer" dvs. tungen vasker tænderne, foroven, forneden, på indersiden og på ydersiden.
- Barnet få lov at kigge på gulerodsstykker skåret ud i forskellige former (trekant, firkant, hjerte osv.). Herefter får det bind for øjnene/lukker øjnene og skal når det får guleroden ind i munden, gætte på hvilken form det er.

Læbelege

Læbelege hjælper dit barn til bedre at kunne forme munden, så lyde og ord lettere kan udtales.

- Spis f.eks. rosiner direkte fra bordet uden brug af hænderne.
- Placér en rosin i mundvigen og bevæg den ind på midten af munden. Prøv fra begge sider.
- Syltetøj eller lignende smøres på læberne, og barnet gnider det af med læberne – tungen skal blive inde i munden.
- Spis/tyg med lukkede læber. Brug evt. et spejl.
- Hold en ukogt spaghetti eller en spise-pind mellem læberne og saml ukogte pastapenne eller lignende med hul igennem op på ”spaghetti-pinden”.
- Pust kinderne op/lav ballonkinder gerne med vand i munden, lad det langsomt sive ud eller eksplodere.
- Pust kinderne op/lav ballonkinder hold luften og efter nogen tid siver luften ud eller ved en eksplosion ved hjælp at fingrene der prikker til kinderne.
- Hold et plastikkrus mellem læberne og forsøg at drikke uden at bruge hænderne.
- Hold en slikkepind tilbage med læberne, så det siger ”svup” når den trækkes ud. Tænder må ikke bruges.
- Konkurrence 2 og 2. Hold hver en ende af lakridssnøre-bånd/stang mellem jeres læber og træk om kap.
- Syng på melodien ”vil du, vil du....” skift mellem lydene i-y, e-ø, æ-øh, a-å.

- Syng "3 små kinesere" skift mellem lydene tra sma, tre sme, tri smi, tro smo, tru smu, træ smæ, trø smø, trå små,
- Lav et billedlotteri/vende spil af munde (glad, sur, ked af det, grinende, jublende, kyssemund, fiskemund, tunge ud) hvor barnet så skal efterligne billedet.

Sugelege

Det er en god idé jævnligt at bruge sugerør, når dit barn drikker.

Dette gælder især hvis dit barn savler eller har tendens til at have tungen langt fremme i munden (læspe).

- Sug væske op med sugerør. Sværhedsgraden kan varieres ved tykkelsen og længden samt formen af sugerøret samt tykkelsen på væsken.
- Læg et stykke papir (f.eks. silke- eller madpapir, udklippede figurer) på bordet. Sug det op med munden eller et sugerør og evt. over i en skål.
- Sug kogt spaghetti ind i munden.
- Flyt M&M's/cherrios ved hjælp af sugerør.
- Sug kinderne ind og lav fiskemund

Pustelege

Gennem pustelege lærer dit barn at indstille sine læber og vejrtrækning, så der kan pustes hårdt eller svagt.

- 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 med ét pust.
- Puste bordtennisbold op af æggebæger.
- Puste/blæse sæbebobler.
- Puste i vand/skummetmælk med sugerør.
- Puste til små plastik-skibe/ænder på vand, så de sejler.
- Puste til fjer, bordtennisbolde, balloner, papirstumper/strimler, serpentiner, vindmøller, mælkebøtter i frøstand og lignende.
- Spille "puste-fodbold" med vatkugler eller bordtennisbold på bord eller gulv. Lav evt. mål, som kuglerne skal pustes ind i.
- Puste kinderne op/lave ballonkinder eller hold vand i munden, lad det langsomt sive ud eller eksplodere.
- "Prutte" på armen (puste med læberne på armen).
- Spille på musikinstrumenter, f.eks. fløjter, trompet, mundharmonika, kazoo, nytårshorn, redekam.
- Lav "splattermaling". Pust gennem sugerør til maling på et stykke papir så malingen bevæger sig.
- Læg en bunke spillekort på en flaske og pust til bunken. Se om ét kort kan blive tilbage.

Kæbelege

Kraften og stabiliteten i kæberne er med til at udvikle gode forudsætninger for at bide og tygge.

- Tyg på tyggegummi. Brug f.eks. en stor klump ballontyggegummi: Tyg det sammen til en klump. Tyg klumpen blød med lukkede læber. Smask højlydt, når der tygges med store kæbebevægelser. Forsøg at stikke tungen ud af munden igennem tyggegummiet som hvis der skulle laves boble.

NB! Tyggegummi er ikke egnet til små børn eller børn, der har tendens til at sluge tyggegummiet.

- Spis mad med forskellig konsistens (hårdt, knasende og sejt) f.eks. gulerod, agurk, Grissini, groft brød, mentolbolsjer, skorper, tvebakker, riskiks, figenstænger fra køleskabet, ristet rugbrød, lakridsrod, råkost, bide af et helt æble og lignende.
- Lav grimasser og efterlign hinanden. Hvem kan lave de sjoveste ansigter? Hvem griner først?
- Lav forskellige lyde med munden og tungen f.eks. prutte-lyde, dyrelyde, snorke-lyde, indianerlyde eller spil på munden med fingrene.
- Hjælp generelt dit barn med at sætte lyde på deres leg, f.eks. køre med bil, lege flyvemaskine, tog osv.
- Synge højt og lavt – gerne med opera stemme
- Bide i stænger af grønsager, frugt, saltstænger mm. Bide i dem i henholdsvis højre og venstre. Skal bide i den med op/ned bid flere gange efter hinanden (stængler bliver mindre).

Denne pjece er tænkt som en informations- og inspirationskilde til hvordan du som forældre, lærer eller pædagog kan forbedre og styrke mundmotorikken hos børn.

Pjecen er udarbejdet af

Karin Buchhave, ergoterapeut og
Kirsten Bennedsgaard, ergoterapeut. PPL Viborg



VIBORG
KOMMUNE