



Gelderland-Midden

Mond oefeningen - lipoefeningen

Deze mond oefeningen zijn bedoeld om de mondspieren te versterken, waardoor de lipsluiting (neusademing) en de articulatie kan verbeteren.

Mond oefeningen

Oefentips

- vertel uw kind, wáárom hij/zij iets moet afleren of aanleren
- begin niet vlak voor een feestdag of andere belangrijke gebeurtenis, zoals verjaardag, verhuizing of geboorte van een broertjes of zusje
- oefen op vaste dagen en vaste tijden, houd er een ritme in
- oefen liever iedere dag 5 minuten, dan 1x in de week een uur
- doe niet elke keer dezelfde oefeningen: varieer!
- oefen met uw kind alléén, niet met anderen erbij (tenzij beide kinderen hetzelfde moeten oefenen)
- oefen niet te schools, haal uw kind er niet uit voor zijn spel
- mopper niet als het niet lukt, geef een complimentje als het wél lukt
- probeer de oefeningen ook zélf mee te doen
- oefen vaak samen voor een spiegel

Lipoefeningen

- houd de lippen tien tellen stevig op elkaar
- maak met de lippen een klein rondje. Probeer dit tien tellen vast te houden (een "varkenssnoetje")
- lipratelaar: blaas tegen de lippen zodat ze gaan trillen (briesen als een paard)
- geef kusjes (écht en in de lucht): zachte kusjes en klapzoenen
- maak kusjes op papier met gestifte lippen
- stift de lippen en wrijf ze over elkaar óf doe alsof
- pak met de tong rozijntjes van de tafel: de handen mogen niet gebruikt worden en de tafel mag niet nat worden!
- zeg mét en zonder geluid: aa - oe, ie - aa, uu - aa, oo - ee. Doe een sirene na: ie - oe, taa - tuu
- laat de tanden zien als een boze hond: de kiezen blijven op elkaar.
- vouw de bovenlip over de onderlip en daarna de onderlip over de bovenlip
- vouw de lippen om de tanden als iemand zonder tanden
- trek "gekke bekken"
- maak een poezensnor: houd een potlood of een rietje tussen de bovenlip en de neus

- houd een thee- of eierlepeltje tussen de lippen: leg er een dropje of rozijntje op en laat het tien tellen liggen
- neurie een liedje
- eet een dropveter of een spaghettisliert op zonder de handen te gebruiken
- doe blaasspelletjes, zoals bellen blazen en blaasvoetbal

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u terecht bij de logopedist van de GGD Gelderland Midden (afdeling Jeugdgezondheidszorg) die uw school bezoekt.

U vindt het telefoonnummer hieronder.