



Gelderland-Midden

Mond oefeningen - tong oefeningen

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 broertje 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

Tong oefeningen

De tong moet het werk doen en dus niet de kaak, de kin of de lippen! Het werkt beter om een paar keer op een dag kort te oefenen dan één keer een lange tijd!

- lik als een poes vla, yoghurt, hagelslag of iets anders lekkers op van een schoteltje.
- steek de tong heel ver uit.
- probeer met de tong de neus en de kin aan te tikken: laat de punt van de tong op en neer wippen.
- doe de mond wijd open: tik dan de boven- en onderlip om beurten aan.
- smeer iets lekkers (pindakaas of jam) om de mond en lik het af.
- slinger de tong tussen de mondhoeken heen en weer.
- klak als een paard met de tong tegen het gehemelte.
- “poets” alle tanden en kiezen met de tongpunt aan voor- en achterkant.
- wijs met de tongpunt één voor één de tanden en kiezen aan: tel ze maar!
- vang regendruppels of druppels van de douche op met de tong.
- maak met de tong een rondje over de lippen, linksom en rechtsom.
- steek de tong uit: maak hem eerst heel breed en daarna spits.

- zing liedjes op “lalala”; laat anderen raden welk liedje het is.
- veeg met de tong het gehemelte van voor naar achter schoon.
- wijs met de tong allerlei dingen in de kamer aan.

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.