



Spelletjes voor je mond

Afdeling Logopedie

Locatie Purmerend/Volendam

Voor de ouders

De spelletjes in deze folder zijn voor iedereen leuk, maar ze zijn vooral bedoeld voor kinderen die veel met de mond open zitten, slappe mondspieren hebben en/of moeilijk door de neus kunnen ademen. De spelletjes zijn bedoeld als tips en voorbeelden. Een paar dingen waar u aan kunt denken:

- Houd het speels. De tips en ideeën zijn bedoeld als spelletjes. De kinderen moeten het leuk blijven vinden.
- Doe de spelletjes liever iedere dag 5 minuten dan 1 keer per week een half uur.
- Begin ieder spelletje met een schone neus.

Neus snuiten

Ga samen met uw kind voor de spiegel zitten, zó, dat u elkaar kunt zien. Doe het volgende langzaam en duidelijk voor:

1. Adem in door de mond.
2. Doe dan de lippen op elkaar.
3. Blaas vervolgens uit door de neus.

Doe daarna hetzelfde, maar houd nu één neusgat dicht bij het uitblazen. Als het neussnuiten niet lukt, is ook het neus ophalen een goede manier om een schone neus te krijgen. Wél het snuiten iedere dag blijven oefenen!

Gekke bekken trekken

Met dit spelletje doen alle gezichtsspieren mee. Bijvoorbeeld:

- Ga met de tong richting neus, kin en oren.
- Maak een hele grote mond, net als een leeuw.
- Maak een kusmondje.
- Maak een gootje in de tong.
- Tel de tanden met de tongpunt.

Likken

- Laat uw kind bijvoorbeeld gardes en diepe lepels aflikken met de tong.
- Als er na het eten van een boterham nog hagelslagjes op het bord liggen, laat uw kind die dan 1 voor 1 oplikken met een heel puntige tong.

- Laat uw kind de lippen nat maken door de lippen ruim af te likken en plak dan op de natte gedeelten taartsnoepjes. Uw kind mag de snoepjes eraf likken.

Muziek maken met een muziekinstrument

- Fluiten op een fluit.
- Blazen op een toeter of een mondharmonica.
- Roltong blazen.

Zuigen en blazen met een rietje

- Drinken met een rietje. Begin met een dik rietje, dat is het gemakkelijkst. Laat uw kind alle soorten vloeistof opzuigen: ook yoghurt (zonder vruchten) en vla.
- Golven blazen in een bak met water.
- Zuigen van een klein stukje papier of een rozijntje tegen een rietje. Hier- van kunt u ook een wedstrijd maken: wie kan het verste lopen zonder het rozijntje of papiertje te laten vallen? Of: wie heeft als eerste alle rozijntjes of papiertjes met het rietje naar de andere kant van de kamer gebracht?
- Blaasvoetbal. Dit spelletje kunt u zelf maken. Gebruik hiervoor twee dikke rietjes en een pingpongballetje of een wattenbolletje. De tafel is het voetbalveld.

Fles heffen

Bind om de hals van een plastic fles (glas is te zwaar) een touwtje met aan het uiteinde een flinke knoop van een jas. Neem nu de knoop in de mond nét achter de lippen, NIET achter de tanden. Til de fles op. Hoe verder de fles gevuld wordt, hoe zwaarder deze wordt.

Geef met streepjes, gekleurd plakband of viltstift aan, tot hoe hoog het water kan staan als de fles 15 seconden, 30 seconden of een hele minuut wordt opgetild.

Touwtje trekken

Maak aan beide uiteinden van een touwtje een flinke knoop (van een jas) vast. De beide spelers houden ieder een knoop vast achter de lippen.

NIET achter de tanden! (Het is niet de bedoeling dat de kinderen elkaar de tanden uit de mond trekken!) En dan: voorzichtig trekken!

Bellen en ballonnen blazen

- Bellen blazen
- Ballon opblazen

Als het moeilijk gaat, blaas dan als ouder eerst zelf de ballon een keer op. De tweede keer gaat het dan gemakkelijker. U kunt met een stift een gezicht op een ballon tekenen. Door blazen of langzaam leeg laten lopen, verandert het gezicht op de ballon.

Waterdruppels vangen

Kinderen vinden het vaak leuk om onder de douche waterdruppels op te vangen op hun uitgestoken tong.

Ruiken

Bij ruiken wordt de neusademhaling gestimuleerd. U kunt aan van alles laten ruiken, denk maar aan:

- levensmiddelen, bijvoorbeeld: pindakaas, kaneel, azijn of knoflook
- toiletspullen, bijvoorbeeld: zeep of parfum

Lekkers aan een touwtje

- Maak iets lekkers vast aan het uiteinde van een touwtje. Het touwtje is minstens 50 centimeter lang. Houd het lege uiteinde van het touwtje in de mond vast en 'eet' tot het lekkers vlak voor de mond is. Maak het touwtje los en smullen maar.
- Geef uw kind een dropveter. Deze mag het kind met de lippen omhoog-trekken én opeten.

Lepelopen

De kinderen houden het uiteinde van een plastic lepeltje vast met de lippen, NIET met de tanden! Leg op het lepeltje bijvoorbeeld een rozijntje. Wie kan het verst lopen zonder dat dit eraf valt? Of: wie kan zo tien keer rond de tafel lopen?

Liedjes neuriën, fluiten en zingen

- Neuriën: de lippen zijn hierbij gesloten en de adem gaat door de neus.
- Fluiten: alle mondspieren worden aan het werk gezet.
- Zingen: zingen op lalala, nanana, dadada, tatata.

Bij deze klanken (l, n, d, t) komt het voorste stukje van de tong vlak achter de boventanden tegen het gehemelte.

Dit is een goede oefening voor de tong (deze oefening is ook goed voor kinderen die slissen).

Veel plezier met alle spelletjes!!!

Afdeling Logopedie Waterlandziekenhuis

Notities:

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0299 457 001

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



WLZ-15067-NL 7 januari 2019