

# Mundmotoriske lege til børn



Kulturen til forskel



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

## Indledning

Denne pjece henvender sig til pædagoger, forældre og andre, der arbejder med børn med mundmotoriske udfordringer.

Formålet med pjecen er at inspirere og vejlede til lege, der stimulerer børn med mundmotoriske udfordringer.

De foreslåede lege er sjove og motiverende og kan derfor med fordel trænes hver dag, lige så længe barnet synes, det er sjovt og dermed ikke får en oplevelse af træning.

Der er rigtig mange - altså virkelig mange ting - man kan træne med barnet for at styrke mundmotorikken. Find inspiration i denne pjece og find selv på flere lege, der passer til lige det, dit barn synes er sjovt.

Læber, kæber, gane, tunge – puste, suge og ansigtsmimik – alt det kan I tage fat på. Kun fantasien sætter grænser ;-)

## Madens konsistenser kan stimulere barnets mundmotorik

Man kan udfordre barnets læber, tunge, gane og kæber med den mad, der serveres. Barnet skal bruge forskellige muskler og spiseteknikker, alt efter, om det spiser en rugbrødsstav, en skål grød eller et stykke ost eller en gulerod.

Forskellig konsistens kræver forskellig teknik. Tænk på ikke at gøre maden for "mundret".

## Spejl er et vigtigt redskab i træning

Et af de vigtigste redskaber i mundmotorisk træning er et spejl. Barnet har brug for at se, spejle og mærke, hvad øvelserne er og hvad de gør. Vi stiller store krav, når vi forventer at barnet med mundmotoriske udfordringer er bevidst om, hvad mund og tunge gør.

Når vi laver fjollede ansigter, efterligner, slikker os om munden, lærer barnet at mærke – ja, så skal barnet først se, hvad det er, det skal mærke.



# Lege og øvelser der stimulerer barnets puste- og sugefunktion

## Pustelege:

- Ånde på et spejl - lav pletten så lille som muligt eller varier størrelsen
- Puste stearinlys ud – puste hårdt eller puste stille og se lyset blafre
- Blæse sæbebobler – øv i at spidse munden/trutmund
- Spille på "redesam" (puste på en kam med smørrebrødspapir omkring)
- "Prutte" på armen (puste med læberne på armen)
- Puste kinderne op (ballonkinder) og lade luften sive langsomt ud eller eksplodere ved at trykke hurtigt på kinderne
- Puste i vand med sugerør – prøv et tykkere eller tyndere
- Puste i kakaomælk med tyndt sugerør
- Puste "pile" (puste et tyndt sugerør ud af et tykt sugerør)
- Puste bordtennisbold over gulv/bord eller op af æggebæger
- Puste til små plastikskibe på vand, så de sejler
- Puste til fjer, vindmøller, mælkebøttefrø
- Byg en labyrint af modellervoks eller klodser og pust et popcorn gennem labyrinten – spis den på målstregen
- Puste vat hen over bordet. Enten med munden eller gennem et sugerør
- Puste hen over en lille flaskeåbning/fløjte
- Mange slags musikinstrumenter, fløjter og lignende kan fås i legetøjsforretningerne eller prøv med fløjter mm fra nytårsaften

## Sugelege:

- Sug væske op. Få læberne til at slutte godt til rundt om sugerøret
- Jo tykkere sugerør jo sværere
- Jo længere sugerør jo sværere. Sugør med form kan også være sjove for barnet
- Jo tykkere væske, jo sværere. Brug fx kakaomælk, yoghurt, milkshake, smoothie
- Sug saft ud af slushice – se hvor hvidt det kan blive
- Sug kinderne ind
- Sug kogt spaghetti ind i munden
- Med sugerør suges f.eks. smarties, guldkorn, popcorn, cornflakes op og over i en skål
- Flytte smarties rundt på spilleplade med sugerør
- Flytte kort, silkepapir, papir mm med munden eller med et sugerør. Kan fx bruges til at sortere farver, spille billedlotteri, banko mm



# Lege og øvelser der stimulerer barnets tungefunktion

## Tungelege

- Spise karamelsnørebånd ved hjælp af tænder/læber og tunge uden brug af hænderne
- Knække saltstænger med tungen
- Stikke tungen igennem vingummiringe/-sutter
- Anbring rosiner eller lignende i mundens kroge og fisk dem ud med tungen
- Gurgle med vand efter tandbørstning
- Tygge tyggegummi – se side 7
- Presse skumfiduser mod fortænderne indvendig i munden
- Hæld vand i en dyb tallerken og labbe vandet i sig som en kat – altså bruge tungen til at få noget at drikke
- Slikke Nutella af en tallerken
- Slikke sig om munden, fx slikke Nutella eller syltetøj væk. Brug spejlet undervejs i legen eller blot til at tjekke/rengøre omkring munden efterfølgende (generelt efter måltider) for at få visuel feedback til øget bevidsthed
- Slik honning, Nutella, leverpostej, rejeost – eller noget andet smøre pålæg, som barnet er vild med – af et stykke knækbrød

## Tungegymnastik

- Luk munden op og bevæg tungen hurtigt fra side til side
- Stik tungen op til næsen og ned til hagen
- Stik tungen ud af munden og træk den hurtigt ind igen
- Stik tungen let ud af munden og gør den spids eller bred eller rul tungen sammen som en rullepølse
- Stik tungen ud mod venstre øre og mod højre øre
- Tungen laver en bule inde i kinden
- "børste tænder" med tungen på forsiden af tænderne og bagefter på indersiden
- Tungespidsen placeres lige bag fortænderne – sig evt en lyd, fx LAAA
- Tungespidsen gubber ganen fra lige bag fortænderne og helt tilbage i ganen
- Slå smæld med tungen

## Tyggegummi-lege

Tyggegummi er rigtig godt at træne tungen (og kæberne) med. OBS at tyggegummi ikke er egnet til små børn!

- Samle tyggegummiet til en klump
- Tyg tyggegummi først i den ene side af munden, så i den anden side. Lav hurtige skift, fx 10 tyg i hver side
- Tyg med fortænderne
- Smask – tyg med lukket mund – smask osv.
- Sæt tyggegummi fast i ganen
- Put tyggegummiet ned under tungen
- Put tyggegummiet op mellem overlæben og fortænderne
- Put tyggegummiet ned mellem underlæben og fortænderne
- Flytte tyggegummiet omkring alle tænderne
- Lav en lille bold (gane og tunge)
- Flyt tyggegummiet ud på tungespidsen, ræk tunge uden at tyggegummiet falder ud
- Træk tyggegummiet ud af munden som en lang tråd. "Spis" tyggegummitråden
- Lav bobler



# Lege og øvelser der stimulerer barnets læbefunktioner

## Læbelege

- Syltetøj eller lignende smøres på læberne og barnet slikker det af
- Med eller uden spejl - spis/tyg med lukkede læber
- Kig i et spejl og slik munden ren udvendig (kom evt. lidt Nutella/honning på læberne)
- Med lukkede læber spises tvebakker/kiks, og tænder og mund slikkes rene indvendig med tungen
- Spise karamelsnørebånd eller lign. uden at bruge hænderne
- Spise rosiner direkte fra bordet, tag dem op med læberne uden at bruge hænderne. Brug også cornflakes, guldkorn, popcorn, chokoladknapper mm. hvis barnet bedre kan lide det
- Lege ballon. Læberne holdes sammen og munden pustes op som en ballon, og efter nogen tid siver luften ud eller barnet laver en eksplosion ved at trykke hurtigt på kinderne

## Læbelukke

- Sæt en knap på en snor. Knappen placeres mellem læber og tænder og holdes fast med læberne. Træk forsigtigt i snoren så læberne skal arbejde for at holde knappen inde. Jo mindre knap- jo sværere er opgaven. Hold trækket i ca 15 sekunder, gentag flere gange
- Spis snacks foran spejl, så barnet kan se at munden er lukket
- Placer en ispind mellem barnets læber (fra mundvig til mundvig). Barnet klemmer sammen om ispinden med læberne og holder fast. Træk forsigtigt i pinden i begge sider, enten samtidig eller skiftevis, og se om barnet kan holde imod. Legen kan varieres ved at lægge cheerios, små mønter eller andet på begge sider af ispinden og se, om barnet kan holde fast i pinden uden at tabe det placerede. Jo tungere vægt, jo sværere er legen.



## Lege og øvelser der stimulerer barnets kæbefunktion

### Kæbelege

- Tygge med de store kindtænder
- Bid i fx agurk, rugbrødsstav, gulerodsstav, saltstang med de store kindtænder
- Bid meget små bidder af og tyg maden ude i kindtanden
- Lav tygge- og læbebevægelser med lukkede læber i længere tid
- Tygge tyggegummi med lukkede læber
- Smask højlydt, når der tygges med store kæbebevægelser
- Placer en lille, blød bold under hagen. Barnet åbner munden så hagen presses ned mod bolden – bolden skal have en størrelse så det giver modstand i bevægelsen. Lav fx en stafet hvor bolden skal transporteres gennem rummet til en spand, hvor den skal lande når presset fra hagen lettes



## Lege og øvelser der stimulerer barnets sanser

- Gætte, hvad der rører ansigtet - brug f.eks. pensel, vat, børste, kam, svamp, pels, silketørklæde osv.
- Fryse ispinde og gnide dem let mod læberne, ansigtet
- Lille massagebold på hænder og kinder
- Vibrationer
- Stimulere ansigtet med et lille massageapparat eller en eltandbørste med børsterne vendt væk fra huden
- Stimulere inde i munden på kinder, tunge og gane med eltandbørste eller z-vibe (redskab til at styrke mundmotorikken og/eller afhjælpe sensitivitet i og omkring munden)
- Børste læberne med tandbørsten - brug evt. en elektrisk tandbørste
- Bide i hårde ting
- Gurgle med vand, f.eks. efter tandbørstning
- Lave sjove ansigter/grimasser foran spejlet. Brug gerne både hænder og fingre til hjælp. Lav store kinder, skæve munde osv. I kan skiftes til at efterligne hinandens grimasser og fjollede ansigter
- Smøre creme i ansigtet, læbepomade på læberne mm.

*Pjecen er udarbejdet af:*  
Børneterapeuterne i Center for Træning,  
Holstebro Kommune



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE