

Munmotorikkort

Art.nr. 7762-944-3

Innehåll

28 ritade bilder som illustrerar olika munmotoriska övningar.



Användningsområde

- förskola
- grundskola
- tal- och språkgrupper

Inlärningsmål

- varseblivning av mun; kinder, tänder, läppar och tunga
- ökad munmotorisk färdighet

Användningsföreslag

Rörelserna bör utföras långsamt och tydligt för bästa effekt. Övningar med öppen mun bör utföras med vidöppen mun för bästa resultat.

- Låt eleven välja vilken övning som ska göras genom att slumpmässigt plocka ett kort från högen eller håll korten utspridda i handen och låt hen dra ett därifrån.
- Placera korten i numrerade högar på bordet. Välj den övning som ska utföras genom att kasta en tärning och plocka ett kort från den hög som siffran visar. Kan även varieras genom att man markerar korthögarna med färg och sedan använder en färgtärning.
- Arbeta i par eller liten grupp. Sprid ut korten på bordet med bildsidan uppåt. Låt en person utföra någon av övningarna utan att tala om vilken det är. Den som sedan gissar på rätt kort får göra nästa övning.
- Lek skattjakt! Göm korten på olika ställen i rummet och gör sedan övningarna allt eftersom de hittas.

- Pricka rätt! Sortera korten efter färg och placera dem sedan i tre olika hinkar eller lådor som ni sedan försöker träffa med en mjuk boll. Den som lyckas kasta i hinken får välja en övning. Om övningen utförs rätt får man ett poäng. Den person som får flest poäng vinner.
- Spela domino! Fördela korten lika mellan deltagarna. Den som börjar spelet lägger ned ett kort och utför den övning som bilden visar. Nästa spelare lägger också ner sitt kort men får välja vilken av de nedlagda övningarna han/hon vill göra. Spelet fortsätter så i turordning tills alla kort är nedlagda.
- Placera alla korten utspridda på bordet med bilden neråt. Titta på ett kort, utför övningen som bilden visar och behåll sedan kortet. Nästa spelare gör likadant. När det sedan blir din tur igen måste du först göra den/de övningar du gjort tidigare innan du får plocka en ny!

Bildförteckning:

Observera att bilderna är spegelvända för att användaren ska kunna använda dem som en spegel vid övningstillfället.

Röd serie - Tungövningar utanför munnen.

- 1 Tungan sträcks för att nudda näsan.
- 2 Tungan sträcks för att nudda hakan.
- 3 Tungan sträcks för att växelvis nudda hakan och näsan.
- 4 Tungan sträcks i sidled mot höger öra.
- 5 Tungan sträcks i sidled mot vänster öra.
- 6 Tungan sträcks växelvis mot vänster och höger öra.
- 7 Tungan dras längs med överläppen.
- 8 Tungan dras längs med underläppen.

För att underlätta övning 7 och 8 kan något som smakar gott appliceras på läpparna.

Blå serie - Tungövningar i munnen.

- 9 Tungan dras längs framsidan av tänderna i överkäken.
- 10 Tungan dras längs framsidan av tänderna i underkäken.
- 11 Tungan dras längs baksidan av tänderna i överkäken.
- 12 Tungan dras längs baksidan av tänderna i underkäken.
- 13 Tungan trycks mot gommen.
- 14 Tungan kittlar underkåkens framtänder.
- 15 Tungan rullas till ett rör.
- 16 Tungan trycks mot höger kind så att denna putar ut. Läpparna hålls slutna.
- 17 Tungan trycks mot vänster kind så att denna putar ut. Läpparna hålls slutna.
- 18 Tungan sugts mot gommen som vid "tungklickning".

Grön serie - Läppövningar

- 19 De slutna läpparna sträcks så brett som möjligt mot öronen.
- 20 Läpparna snörps ihop som vid vissling.
- 21 Läpparna sträcks och snörps ihop växelvis.
- 22 Den högra mungipan sträcks så långt som möjligt mot örat.
- 23 Den vänstra mungipan sträcks så långt som möjligt mot örat.
- 24 Kinderna fylls med luft som sedan hålls kvar.
- 25 Luft blåses ut med platta kinder och ihopdragna läppar.
- 26 Överläppen placeras över underläppen för att dölja denna.
- 27 Underläppen placeras över överläppen för att dölja denna.
- 28 Både över- och underläppen döljs