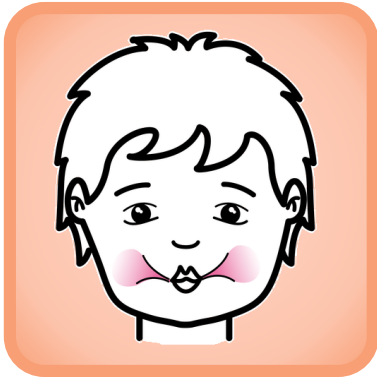


Munjumppa



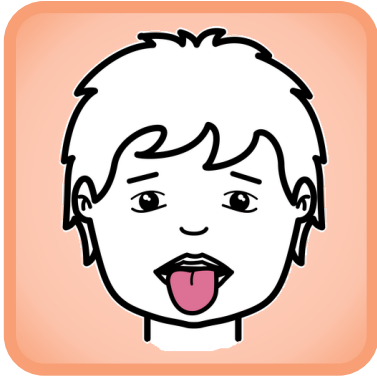
För ihop läpparna
och sug in kinderna



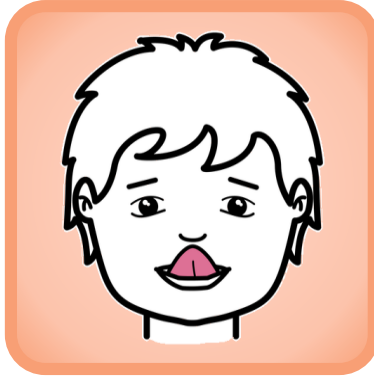
Fyll kinderna med luft



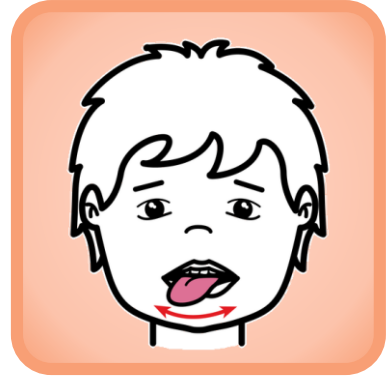
Lyft tungspetsen till
tandvallen med öppen mun



För tungan mot hakan



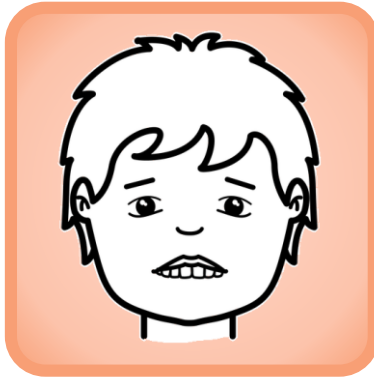
Lyft tungspetsen på övre
läppen med öppen mun



Slicka nedre läppen



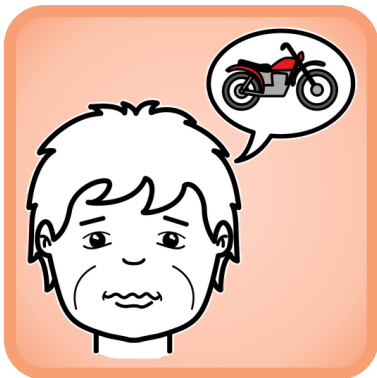
Slicka övre läppen med
öppen mun



Göm nedre läppen med
övre tänderna



Göm övre läppen med
nedre tänderna



"Brumma" med läpparna



Låt hakan glida till höger



Låt hakan glida till vänster

OBS! Hakan bör hållas stilla i alla övningar utom de i nedersta raden.

Blåsövningar

Blåsandet förstärker käkarna och läpparna och gör att tungans bakre del drar sig bakåt samt stabiliseras. Dessa färdigheter behövs för att producera flera av våra språkljud.

Det är viktigt att utföra blåslekarna utan ansträngning, dvs. att blåsa så lugnt och jämt som möjligt. Läpparna ska rundas och luften ska inte komma från kinderna.

Om blåstekniken är osäker kan man först öva med försiktiga och lätta blåsövningar (lätta andetag, "hoo"-viskning).

Olika sätt att träna:

- **Blås på handen/armen/din näsa/din haka/dina kinder.**
- **Blås lätta föremål** som papperstussar, bomullstussar, fjädrar eller pingisbollar. Leken kan till exempel gå ut på att blåsa föremålen till sina hem.
- **Blås med sugrör** i ett glas vatten så det bubblar (kort och grovt sugrör är lättare att använda än ett långt och tunt ett). – OBS! *Håll sugröret mellan läpparna*, inte mellan tänderna eller långt in i munnen på tungan.
- **Blås såpbubblor.** Fånga gärna såpbubblan med blåshandtaget och låt barnet blåsa av det. Då krävs det ett finare luftflöde för att få av den.
- **Vät små pappersbitar** och blås iväg dem till en måltavla med hjälp av sugrör.



Sugövningar

Genom att leka olika suglekar stärks många muskler i hela munnen, tungan, gommen, läppar och kinder. När man suger på rätt sätt dras tungans bakre del bakåt i munnen. Då stabiliseras tungan och tungspetsen kan röra sig självständigt och producera flera språkljud.

Olika sätt att träna:

- **Drick drycker med sugrör** – OBS! *Håll sugröret mellan läpparna*, inte mellan tänderna eller långt in i munnen på tungan.
 - vanliga drycker (vatten, mjölk, saft) = lättast
 - roliga krumelursugrör, då är du tvungen att suga lite kraftigare
 - tjockare vätskor som t.ex. smoothie, milkshake, saftsoppa o.s.v. Kräver mera kraft, var noga med att samma teknik som tidigare används!
- **Sug figurer med sugrör** från bordet, t.ex. silkespapper, pappersfiskar, kartongfigurer. Prova med kort avklippt sugrör om figurerna är svåra att fånga upp.

