



Frau Zunge wohnt in ihrem Haus – Mundmotorik für Klein und Groß

Liebe Familien!

Sport macht Spaß und ist wichtig - für unseren Geist und unseren Körper! Bei Sport denken wir an Muskulatur, Workouts und Schwitzen, vielleicht auch an Eltern-Kind-Turnen und Training grobmotorischer Fähigkeiten. Aber wisst ihr, dass es auch Sport für den Mund gibt?

Das Training der mundmotorischen Fähigkeiten beginnt ganz früh und bietet eine wichtige Grundlage für die Sprachentwicklung. Ist die Mundmuskulatur von Anfang an gut trainiert, finden komplexe Bewegungsmuster statt und es besteht ein Muskelgleichgewicht. Hierdurch können einzelne Laute realisiert werden.

Von Geburt an ist die Mundmuskulatur existenziell, um satt zu werden. Beim Saugen der Milch werden viele Muskelpartien trainiert und aufgebaut. Auch mit Einführung der Beikost ist die Mundmotorik gefordert. Kauen und Schlucken sind wichtige Fähigkeiten, die ganz früh gelernt werden.

Schon mit den Kleinsten kann man Mundmotorik trainieren. Hierfür helfen die Spiegelneuronen, die im Gehirn verankert sind. Sie bilden eine Brücke zwischen Beobachten und Verstehen. So imitiert das Baby sehr früh seine Eltern. Vor allem die Mundbewegungen werden von den Aller kleinsten sehr schnell nachgeahmt. Lächelt ihr euer Baby an, lächelt es zurück. Probiert doch mal aus, was passiert, wenn ihr ein ‚O‘ mit dem Mund formt! Oder auch wenn ihr eure Zunge rausstreckt. Ihr werdet sehen, bei mehrmaligem Wiederholen beginnt das Baby, die Bewegungen nachzuahmen. Dieses Verhalten wird als Resonanzverhalten bezeichnet. Dadurch entsteht ein enormer Anpassungseffekt. Durch das Nachahmen von Mimik baut der Säugling eine emotionale Bindung auf, lernt, eigene Gefühle wahrzunehmen und übt, den Gefühlszustand anderer Menschen zu erkennen. Das Baby speichert beobachtete Handlungsweisen ab und verknüpft sie mit passenden Situationen.

Auch in der weiteren Entwicklung könnt ihr mit euren Kindern im Alltag ‚Sport für den Mund und die Mundmuskulatur‘ einbauen.

Kinder lieben es, mit der Zunge zu schnalzen. Auch Zunge rausstrecken ist zum Trainieren der Muskulatur erlaubt! Wie weit kommt ihr nach oben, wer kann seine Zunge am weitesten rausstrecken? Könnt ihr mit eurer Zunge von Mundwinkel zu Mundwinkel winken? Hier könnt ihr eure Kreativität freien Lauf lassen! Saugt die Zunge mal an den Gaumen, fahrt eure Lippen mit der Zunge nach, streichelt die Wangen innen mit der Zunge von oben nach unten und von unten nach oben. Tippt jeden einzelnen Zahn mit der Zunge an. Zum Abschluss könnt ihr dann einen Kussmund formen, leicht lächeln, dann breit grinsen und die Wangen aufpusten.

Wir haben für euch ein passendes Gedicht dazu:

‚Frau Zunge wohnt in einem Haus‘

<http://www.skg-forum.de/gedichte/gedicht035.htm>

Am meisten Spaß machen diese Übungen vor einem Spiegel. Gerade beim alltäglichen Zähneputzen können kleine Einheiten dazu eingebaut werden. So verknüpft ihr wertvolle Rituale im Alltag mit der Förderung eures Kindes.



Auch außerhalb vom Badezimmer könnt ihr die mundmotorischen Fähigkeiten unterstützen und trainieren.

Die dafür benötigten Materialien hat eigentlich jeder im Haus.

Ihr könnt beispielsweise mit Watte Pustefußball spielen! Auch Papierschnipsel kann man gut pusten oder alternativ mit einem Strohhalm ansaugen und so durch den Raum transportieren.

Die Luftschlangen vom letzten Fasching dürfen für das Mundtraining gerne auch außerhalb der Faschingszeit rausgekratmt werden!



Ältere Kinder lieben es, mit euch gemeinsam Kerzen auszupusten.

Durch das Essen fester Nahrung wird automatisch die Mundmotorik trainiert. Wie wäre es mal mit Couscous oder Reis alternativ zu Nudeln und Kartoffeln? Schon die Kleinsten haben Freude daran, unterschiedlich festes Essen erleben zu dürfen. Erbsen im Kartoffelstampf sind ein Erlebnis für die Kaumuskelatur. Auch die Größeren freuen sich daran, unterschiedlich festes Essen erleben zu dürfen. Das bewusste Kauen und Abbeißen ist ein wichtiger Anteil für das Training der mundmotorischen Fähigkeiten. Die Brotrinde darf gerne am Brot bleiben! Auch Apfelstücke, Kohlrabi oder Gurken sind fester und können fleißig gekaut werden.

Beim nächsten Mal Spaghetti-Essen ist das Reinziehen der Nudeln erlaubt! Salzstangen eignen sich auch gut zum Mundanspitzen und ‚Reinknabbern‘. Oder versucht mal, einen Joghurt durch einen Strohhalm zu schlürfen! Hier sind die Muskeln im und um den Mund herum besonders gefordert!

Gerade im Sommer findet ihr auch draußen viele Möglichkeiten, die Mundmotorik zu fördern.

Auf den Wiesen könnt ihr noch vereinzelt Pusteblumen finden. Hier haben schon die Allerkleinsten Spaß daran, feste zu pusten.



Passend dazu haben wir noch ein Fingerspiel für euch:

Fünf kleine Pusteb Blumen

Fünf kleine Pusteb Blumen steh'n auf einem Fleck. *Die Fingerkuppen hintereinander antippen.*

Fünf kleine Pusteb Blumen puste ich jetzt weg!

Eins, zwei, drei, vier, fünf!

Die Finger einzeln anpusten.

Quelle: Elke Gulden, Bettina Scheer: ‚Schaukelmaus & Kuschkater‘, Ökotoxia Verlag, Münster, 2012

Nehmt zum nächsten Spaziergang ein paar Seifenblasen mit und lasst bewusst eure Kinder pusten! Beim Fangen der Seifenblasen werden dann auch noch die Hand-Auge-Koordination und die Grobmotorik gefördert! Besser geht's doch eigentlich gar nicht! ☺



In unserem Familien-Treff-Garten findet ihr viele Windräder. Auch die eignen sich super gut für Puste-Übungen!



Viel Spaß beim ‚Trainieren‘ und habt eine schöne Woche!
Es grüßen euch Melanie & Sandra