



Therapeutische Schatztruhe

Zungenübungen

Spielerische Zungenübungen sind sehr wichtig für eine gute Artikulation, denn die Zunge ist ein echter Bewegungskünstler!

Dafür sorgen Muskelfasern, die sich in drei Richtungen bewegen können und zwar von vorne nach hinten, vom Rand zur Mitte und von oben nach unten.

Durch gezielte Bewegungen mit der Zungenspitze verbessern dein Kind die Wahrnehmung im Mundinnenraum. Es lernt bestimmte Positionen einzunehmen, wiederzufinden und zu halten. Diese Koordination ermöglicht ihm gezielte und schnelle Lageveränderung der Zunge auszuführen. Das ist die Voraussetzung für deutliches Sprechen.

Außerdem dienen Zungenübungen der Vorbereitung der Lautbildung der zweiten Artikulationszone (/t/, /d/, /n/, ch1/ wie in dem Wort ich „Milch“, // und die Zischlaute).

Alle Übungen sollten in spielerischer Form durchgeführt werden. Mache die Übungen gemeinsam mit deinem Kind, das macht allen deutlich mehr Spaß.

- Mit der Zungenspitze Smacks, Puffreis, Schokostreusel, Krümel aufnehmen.
- In die Schälchen einer leeren Toffeefee-Packung etwas Streusel, Brausepulver oder Kokosflocken einfüllen und mit der Zungenspitze auslecken.
- Einen Löffel mit Schokocreame, Honig, Marmelade oder Sahne mit der herausgestreckten Zunge ablecken oder ein Eis am Stiel schlecken.
- Lippen mit Eis, Schokocreame oder Marmelade bestreichen und ablecken.
- Mit der Zunge ein Bonbon in die Backe zaubern.
- „Gummibärenwaschanlage“: Ein Gummibärchen fest auf einen Zahnstocher stecken. Dein Kind hält diesen vor seinem Mund und „wäscht“ das Gummibärchen nach Anleitung. Zuerst rundherum um den Kopf (Zunge kreist), dann die Seiten waschen (Zunge rauf und runter), dann die Füße (Zunge rechts, links). Zum Schluss wird der ganze Bauch und der Rücken gewaschen. Da das Weingummi von der Spucke nass wird, glänzt das Gummibärchen und sieht ganz sauber aus. Auch wenn die Bewegungen anfangs nicht so gezielt funktionieren, wird die Zunge trotzdem trainiert und die Kindern haben Spaß!
- Smarties o.ä. mit der Zunge anstoßen, so dass sie sich weiterbewegen.
- Eine Liebesperle, Nuss oder Rosine auf der herausgestreckten Zunge transportieren ohne, dass die Zungenspitze nach unten sinkt.

- Mit der Zunge die Zähne putzen.
- Die Zähne zählen: Zahn für Zahn oben, dann Zahn für Zahn unten und zum Schluss im Zickzack.
- Zungenspitze breit und schmal machen.
- Mit der Zunge schnalzen.
- „Saugnapf“: Die Zunge saugt sich bei weit geöffnetem Mund an den Gaumen.