

Munnmotorisk hefte



Utarbeidet av logopedene ved
Frydenlund Voksenopplæring og Logopedtjeneste

Lillestrøm kommune

Innledning

Heftet inneholder forslag til munnmotoriske øvelser som fagpersoner og foreldre kan bruke for stimulering av leppe-, kjeve- og tungemotorikk.

Barn med munnmotoriske vansker bør trene på øvelsene minimum 3 ganger pr. uke. Tenk korte og hyppige økter for kontinuitet og progresjon. Bakerst i heftet finner dere et treningsskjema som dere kan bruke.

God munnmotorikk er en av forutsetningene for tydelig uttale. Tidlig start med trening av muskulatur i munnområdet har også god påvirkning på tyggefunksjon, tannstilling og sikling. I tillegg har det positiv effekt på munnhygiene.

Det er viktig at stimuleringen blir lekbasert og lystbetont for å ivareta motivasjonen.

Bruk humor! Dette skal være gøy 😊.

God trening!

Hilsen

Barnelogopedene ved Frydenlund Voksenopplæring og Logopedtjeneste

Tusen takk til våre logopeder Cecilie Bugge Solberg, Iselin Steen Myrvang og May Britt Nordsveen Hustad, for utarbeidelse av munnmotorisk hefte og for at vi har fått bruke deres familie og venner som modeller på bildene i heftet vårt.

Innholdsfortegnelse

Gode rammer for samspill med barn ved gjennomføring av øvelsene	4
Imitasjon av munnbevegelser som hører til kjente lyder	6
Spesifikke øvelser for stimulering av lepper og tunge	11
Blåse- og sugeøvelser	12
Tungeøvelser	18
Munnmotoriske fortellinger	20
Treningsskjema	26

Gode rammer for samspill med barn ved gjennomføring av øvelsene

Gode relasjoner med barnet er en viktig forutsetning for læring. Sett av en rolig stund hvor godt samspill vektlegges. Tilrettelegg for blikk-kontakt slik at barnet kan fokusere på ansiktet ditt. For eksempel kan barnet sitte på fanget med ansiktet vendt mot deg eller dere kan sitte vendt mot hverandre på gulvet.



Hermelek

Barn liker å etterligne det vi gjør. Benytt dette ved munnmotorisk stimulering, for eksempel: "Se på tungen min!" (Du strekker tungen ut.) "Hvor er tungen din?". Vær engasjert og gi positiv respons hvis barnet prøver å gjenta øvelsen: "Se, tungen din!". Hvis barnet ikke strekker ut tungen kan du berøre leppene lett og se om det fører til at barnet utfører bevegelsen.



Fortvil ikke hvis barnet ikke følger bevegelsene med en gang. Observasjonsfasen er viktig, gi barnet tid til å bearbeide inntrykkene.

Fokuser først på de munnmotoriske bevegelsene barnet mestrer og utvid etter hvert med noen øvelser det er på vei til å mestre. Repeter aktivitetene ofte. Barn har behov for tid og gjentakelse når de skal lære noe nytt.

Turtaking

Vis at du setter pris på barnets initiativ. Gi respons ved å gjenta bevegelsen. Hvis barnet gjør en munnbevegelse (for eksempel gaper), gjør du det samme. Etterpå kan du kommentere bekreftende: "Du gaper, jeg gaper." Her bevisstgjøres barnet på turtakingen, din tur og min tur.

Gjør situasjonen morsom med lek og tøys, for eksempel lag rare grimaser. Prøv å herme etter barnets ansiktsbevegelser. Se i speilet sammen når dere lager artige grimaser.

Sang og regler med taktil stimulering

Syng sanger og si regler med barnet. Rytme og motorikk påvirker hverandre i utvikling.

Eksempler:

- Ved tannpuss kan du synge: "Puss, puss så får du en nuss..."
- Når du vasker barnet kan du synge: "Vaske vesle Brumlemann..."
- Putt gjerne inn navnet til barnet: "Vaske vesle Olemann..."
- Du kan benevne kroppsdeler du vasker i en regle: "Øye, øye, nese, munn..."
- Si regler ved massasje/ berøring, for eksempel: "Tommeltott, slikkepott..."



Bruk av flere sanser

Speil gir en god anledning til å se hverandre i tillegg til at vi ser oss selv. Plasser dere foran et stort speil, for eksempel på stoler ved siden av hverandre. Pass på at du har barnets oppmerksomhet før du utfører en bevegelse, si gjerne navnet først.



Lag for eksempel smilemunn og si: "iiiiiiii" og en trutmunn og si: "ooooo". Oppfordre barnet til å imitere deg. Kjenn på munnen din når du sier /i-o/. Fortell barnet at når dere sier /i/ er munnen som en strek og når vi sier /o/ er munnen som en runding. For ytterligere bevisstgjøring av munnbevegelse og lyd kan barnet kjenne på munnen sin når lydene sies.

Her benyttes flere sanser: Vi føler, ser og hører bevegelse og lyd.

**Ha en hyggelig stund sammen
med barnet 😊**

Imitasjon av munnbevegelser som hører til kjente lyder

Se gjerne i et speil sammen og lag ulike lyder som beskrevet nedenfor. Hvis barnet ikke liker å se i speilet, så kan man leke på gulvet. Lek brannbil med kropp og munn. Deretter er dere biler, så fisker osv. Vær en god rollemodell ved å gjøre tydelige bevegelser.

BRANNBIL: O – i, o – i, o – i, o – i (rund – bred munn)

BIL: Brrrrrr (vibrere med leppene/tungen)

FISK: Smelle med leppene mot hverandre

FUGL: Pip pip pip pip (bevege leppene mot hverandre + lyd)

UGLE: Ohooo, ohooo, ohooo (lag trutmunn + sett på lyd)

HUMLE: Bzzzzzz (bred munn + tennene sammen + lyd)

SPØKELSE: Uhuuu, uhuuu (rund munn + lyd)

EKORN: Smattelyd (klaske tungen opp og ned bak fortennene i raskt tempo)

LØVE: Grrrrrr (vis tenner + lag knurrelyd bak i munnen)

SLANGE: Ssssss (bred munn, tungen bak fortennene)

FROSK: Blås opp kinnene med luft og slipp ut luften med et lite poff

HEST: Hiii hiii hiii (lag en bred munn)

KLOKKE: Tungeklask (før tungen lenger bak i munnen og sug opp tungen og klask den ned mot gommen)

NUSS: Lag trutmunn og smaskelyd

Å VÆRE TRØTT: Ahhh (gjespe med stor, åpen munn)

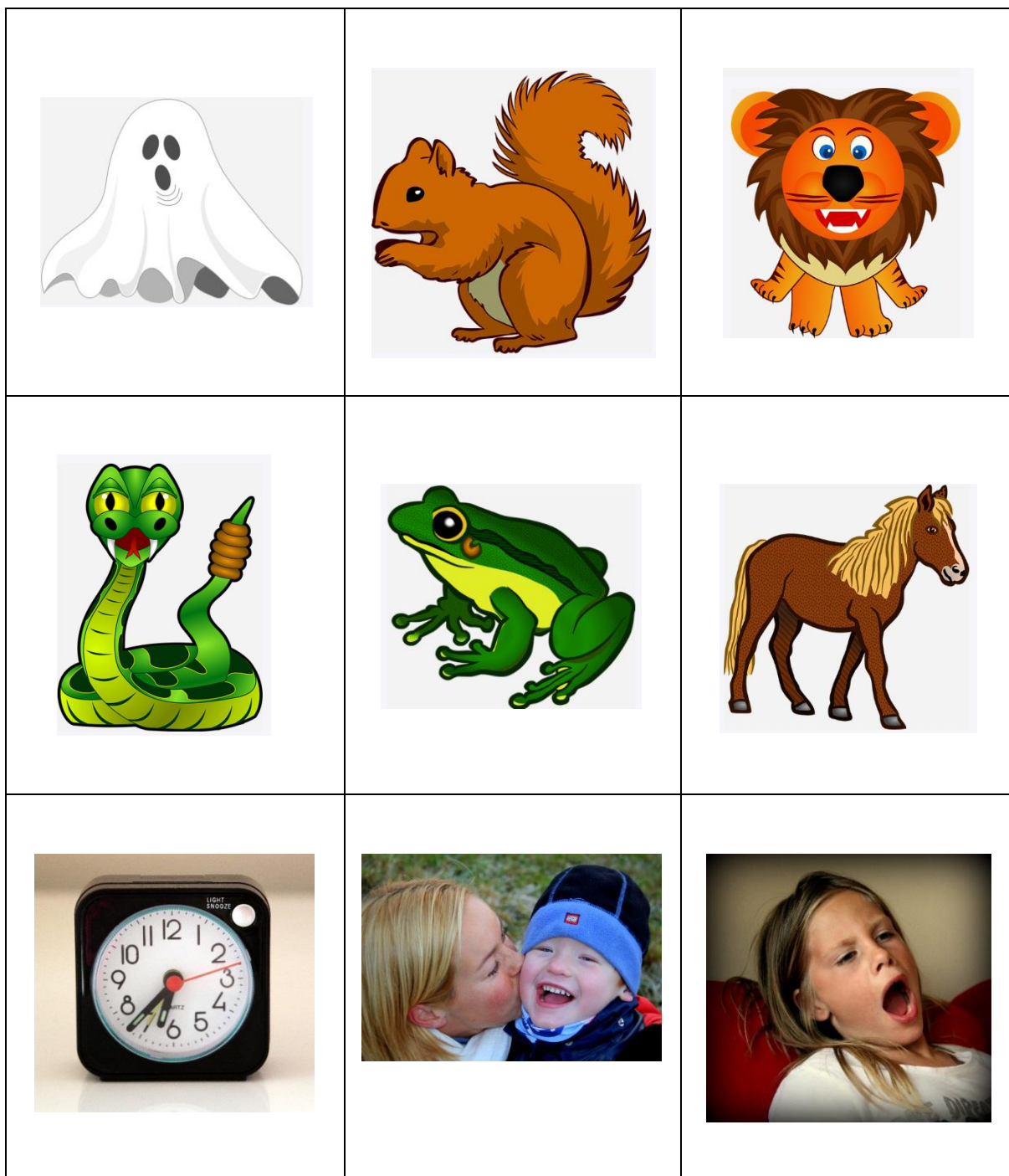
Tips for variasjon

Bruk gjerne illustrasjonene som følger. Lag kort med de ulike lydene. Kortene kan lamineres for lengre holdbarhet. La barnet trekke et kort, og alle leker det bildet viser. Pass på å være en god rollemodell ved å vise tydelig den munnmotoriske bevegelsen.

Når barnet er blitt god til å huske hvilke munnbevegelser + lyd som hører til kortene, kan man leke gjettelek. Barnet trekker et hemmelig kort og utfører munnbevegelsen. De andre skal gjette hva barnet er.

For litt større barn egner kortene seg fint til å lage memoryspill og lottospill. Husk da å utføre bevegelse + lyd når et kort snus/trekkes.





Flere aktiviteter:

Fiske

Sett binders på kortene. Knyt en tråd på en pinne for å lage fiskestang. Bind fast en liten magnet i enden på tråden. Kortene legges oppi en eske. Fisk et kort og utfør sammen bevegelsen på bildet som ble fisket.

Trollmannens hatt

Lag en ring på gulvet som skal være hatten. Barna skal sitte i hatten. Den voksne/et barn tryller barna til ulike dyr/ting. Barna skal da utføre de innlærte munnbevegelsene som hører til dyret/tingen.

Flasketuten peker på

Den flasketuten peker på skal være en slange, et spøkelse, en brannbil osv.

Mitt skip er lastet med

En eier skipet, og de andre lager lydene. For eksempel: Mitt skip er lastet med trøtte barn som gjesper – alle gjesper.

Lag lydfortelling

Dikte eventyr sammen med barna og sette lyd på de ulike tingene i fortellingene.

F.eks.: Det var en gang Ole og Mia skulle på tur i skogen. På veien møtte de en veps (bzzzzz) osv.

Et eksempel på lydeventyr med flere munnmotoriske øvelser:

LYDFORTELLING

Nå skal vi ta oss en tur med hest og vogn!

Først må vi gå ut i fjøset. Vi må vekke hesten og gi den mat.

Hesten er litt trøtt (strekker oss og gjesper).

Hesten spiser mat (gjør smatte- og tyggebevegelser).

Nå er hesten ferdig med å spise og vil gjerne ut og gå tur (ihiiii ihiii).

Vi tar ut hesten og setter oss oppi vognen. For å få hesten til å gå, må vi si:

(Lag hyppelyd: Flere slag med tungen opp mot ganen).

Ååå, det var fint å komme ut på tur. (Lag flere tungeklikk for å etterligne hovslagene til hesten, og gyng forover og bakover med kroppen).

Hvem er det som sitter og gjemmer seg inni busken? (mjau-mjau-mjau, tydelige munnbevegelser).

Hesten kommer nærmere og katten blir redd og freser (f-f-f-f) og strekker klørne og klorer.

Vi stopper hesten (prrrrrrooooo, rist leppene). Katten løper vekk (mjau-mjau).

Nå vil hesten kjøre videre (hypper på hesten med tungeklask).

Åååå, det var flott å komme ut på tur (lag flere hovklikk med tungen og gyng forover og bakover med kroppen).

Hvem er det som ligger i gresset og soler seg? En slange (bred munn + ssssss).

Hesten må passe seg og løper fort forbi (raske hovklikk med tungen).

Så hører vi en stor buss som starter (brrrrum-brrum). Hesten blir litt redd og vrinsker (hiiii-hiiii).

Rett foran hesten løper et lite ekorn over veien. Det har nettopp spist konglefrokosten sin og smatter (lag smattelyd).

Like før vi er tilbake på gården, kjører det en brannbil forbi (o-i, o-i rund munn, bred munn).

Da er vi hjemme og hesten skal få lov til å gå inn i fjøset og hvile seg.

Takk for turen! (hiii-hiii)



Spesifikke øvelser for stimulering av leppe og tunge

Plukke opp mat med leppene

Legg spiselige ting som rosiner og puffet ris på et rent bord eller på en tallerken. Barnet skal med leppene plukke opp maten.

Vask ren leppene

Smør noe godt på overleppa og/eller underleppa. Det kan være syltetøy, honning eller sjokoladepålegg. Bare lov å bruke tungen for å vaske rent!

Sett etter hvert maten litt utenfor leppene, for eksempel rett under nesen. Klarer tungen å slikke det opp?

Eller be barnet "dyppe" leppene i noe godt som klistrer seg fast. La barnet deretter rengjøre leppene med tungen.



Vakuumnott

Du trenger en sugeskopp som benyttes til bl.a. håndkleoppheng. (Fås kjøpt i butikker som Jernia og Clas Ohlson.)

Knotten settes over leppene for å øve munnlukke. Forsøk å oppnå vakuum slik at det blir en smaskelyd når den fjernes. Vibrer forsiktig over leppene.

Knotten kan også brukes ved å sette innenfor leppene og barnet skal holde igjen med leppene når du forsøker å dra den ut. Ha en knott til deg selv også, så barnet kan gjøre det samme på deg.

La det bli en morsom, liten lek hvor man bytter på å forsøke å dra knotten ut av munnen til den andre.



Blåse- og sugeøvelser

Blåse- og sugeøvelser stimulerer muskulaturen i taleapparatet og bevisstgjør barnet om at luften kan føres gjennom både nese- og munnhulen.

Barnet oppfordres på denne måten å puste ut gjennom munnen. Hvis det er vanskelig, kan man vise det ved å holde for barnets nese. Det er viktig å hjelpe barnet til å plassere munnen riktig i forhold til gjenstanden som de skal blåse mot/på. For en mer målrettet luftstrøm, kan man bruke sugerør eller plastrør med litt større diameter. Start med de aktivitetene barnet mestrer først, og introduser de andre øvelsene etter hvert.

Blåseøvelser:

Blåse såpebobler:



Oppskrift på solide såpebobler:

- 1 kopp zalo
- 12 kopper vann
- 1 ss glyserol (kjøpes på apoteket)



Såpebobler kan blåses gjennom ulike ting:

- boks
- rør
- halvliter flaske, hvor man fjerner bunnen av flasken
- metallformer som for eksempel pepperkakeformer

Blåse forskjellige ting som cellvattkuler, ping-pongballer, fjær, papirbiter av forskjellig type papir, propell, bomulldotter (over bordet eller på gulvet). Vi kan også blåse disse gjenstandene over bordet til hverandre.



Blåsepipe (flip-flap ball)

I begynnelsen kan barnet blåse med ulik kraft, og ballen vil falle ned på bordet/gulvet. Etter hvert kan barnet trene på å blåse med en jevn luftstrøm. Oppmuntre barnet til dette ved å ta tiden på hvor lenge dere klarer å blåse med jevn pust (luftstrøm).



Blåse ulike baller mot et lite fotballmål.

Lek: Konkurrere om å blåse gjenstander (bil/båt/tog i papp/papir) mot et mål.

Hvem kommer først?



Blåse ut lys fra ulike avstander.

Blås ut flere lys samtidig i en rekke og lignende.



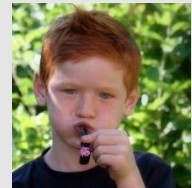
Blåse opp ballonger



**Blåse i ulike blåseinstrumenter
eller fløyter.**



Det kan også være
Liksominstrument
barnet blåser i.
Bruk det dere har
tilgjengelig.



**Lage bobler i vann/melk/zalo
med sugerør**



**Blåse ulike flytende gjenstander i en balje med vann
(for eksempel lett båt laget av papir eller plast).**



Blåse liten ball gjennom en tunnel



Blåse på maling via sugerør



Blåse i ulike plastrør i et glass eller flaske med forskjellig mengde vann.

Blåse opp kinnene som ballonger, og "stikk hull" på ballongen med pekefingerne.

Blåse ting i naturen, som for eksempel avblomstret løvetann, rognebær i rør, spindelvev, vann, blader etc.



Sugeøvelser:

Drikk med sugerør.

Start med vanlig størrelse, deretter med smale og bredere rør (plastrør).

Jo kortere sugerør, jo lettere er det å suge. Jo tykkere konsistensen av det man drikker er, jo vanskeligere er det å suge.

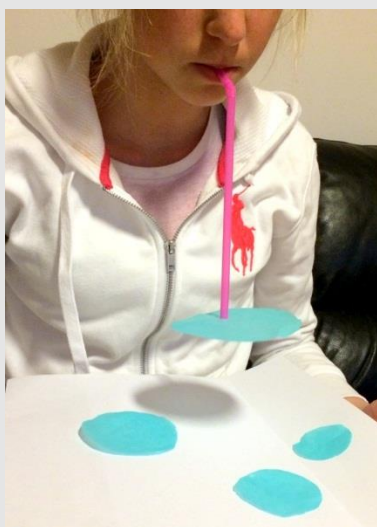
Prøv å gå fra vann/saft til yoghurt, suppe, milkshake, smoothie, gele, o. l.



Sug opp ulike gjenstander med sugerør

Finn bilder på nettet eller klipp ut ting som er tegnet på tynt papir, silkepapir, matpapir, sjablonger, glansbilder, flanellograf-figurer o. l. Ta utgangspunkt i ting barnet er interessert i.

Barnet skal suge opp tingene ved hjelp av et sugerør.



NB! Det er meget viktig at sugerøret plasseres loddrett på papiret, før barnet suger det opp.

Tips til ulike aktiviteter som barnet kan suge opp med sugerør:

- Silkepapirballonger til klovnen
- Papirdyr til bondegården
- Sjørøver bilder som legges i skattekista
- Papirsommerfugler til albumet
- Sjablonger av blomster som settes i en vase
- Papirklær til papirdokka
- Papirfigurer av krabber, sopp, fisker, kjøretøy, fugler osv.

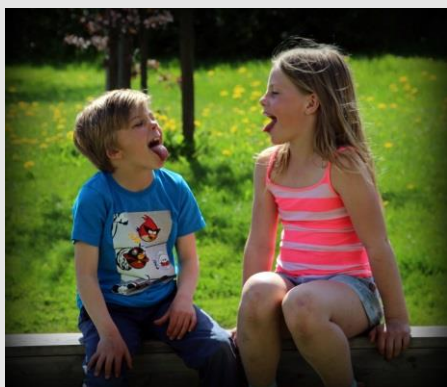
Tungeøvelser

Tungeøvelser styrker og koordinerer musklene i taleorganet, og barnet blir mer bevisst hvor det plasserer tungen i taleapparatet. En god og sterk tungemuskulatur er meget viktig for taleproduksjonen. Det er vesentlig å velge ut noen få øvelser om gangen, og bytte ut disse aktivitetene etter hvert. I starten kan det være hensiktsmessig å bruke spill, slik at barnet ser hvor tungen er og hvor den skal plasseres. Etter hvert som barnet blir flinkere til å utføre bevegelsene presist, kan man ta bort speilet.

Eksempler på tungeøvelser:

- **Hermelek med tungemotoriske bevegelser.**

For eksempel å strekke tungen ut og ned mot haken, føre tungen rett ut, klaske med tungen inne i munnen, lage kul på innsiden av kinnet m.m.



- **Trene tungemuskulaturen i naturlige situasjoner.**

For eksempel å bevege tungen rundt leppene for å fjerne is, bevege tungen rundt i munnen for å spise spaghetti, synge sanger la la la, strekke tungen frem for å vise blåbærtunge, spise eple hvor barnet må rotere tungen rundt, tygge tyggegummi osv.



Fiske kort.

Lag fiskestang med tråd og magnet. Legg kort med tungeøvelser m/binders i et akvarium. Fisk opp et kort og utfør øvelsen.



Hente kort.

Gjem kort ute eller i rommet med en tungeøvelse på. Barnet skal finne et kort om gangen og utføre bevegelsen.

Flasketuten peker på.

Legg tungemotoriske kort i en sirkel. Barnet skal snurre flasken og ta opp det kortet som flasketuten stopper på og utføre bevegelsen.



Kast terningen.

Barnet skal utføre tungeøvelsen så mange ganger som terningen viser.

Skattekart.

Lag et skattekart med ulike poster m/forskjellige tungemotoriske aktiviteter.

Spill med tungemotoriske bevegelser (domino, lotto, memory, bingo)

Aktiviteter med tungeøvelser (se de neste sidene):

- Trollkjerringa som vasket huset
- Spøkelset som ble skremt
- Ekornet som fikk en venn
- Vaske huset

Trollkjerringa som vasket huset



FORTELLING	TUNGEØVELSER
Det var en gang en trollkjerring. Her er min. Hvor er din?	Strekk tungen ut.
En dag kjedet trollkjerringa seg. Hun håpet at noen kunne komme på besøk, så hun tittet ut av huset sitt. Først tittet hun til venstre, så til høyre. Nei, der var det ingen.	Strekk tungen ut til sidene.
Så kikket hun nedover bakken og oppover bakken. Nei, ingen der heller. Da får jeg vel kanskje vaske huset mitt, tenkte Trollkjerringa.	Strekk tungen ned mot haka og opp mot nesetippen.
Først vasket hun taket.	Før tungen rundt i ganen.
Deretter veggene. Disse vasket hun så grundig at veggene bulet ut.	Før tungen rundt på innsiden av kinnene.
Så var det gulvet.	Før tungen rundt nederst i gommen.
Trollkjerringa sjekket nøye at hun hadde vasket godt under mattene.	Sett tungespissen opp litt langt bak i ganen slik at en ser godt under tungen.
Dørkarmen fikk en grundig vask. Først den ene veien, så den andre.	Før tungen rundt på leppene – begge veier.
Nå var det vinduene. Trollkjerringa vasket vinduene på innsiden – oppe og nede.	Før tungen rundt på innsiden av tennene.
Deretter vasket hun vinduene på utsiden – oppe og nede.	Før tungen rundt på utsiden av tennene.
Tilslutt hadde hun lyst til å feie pipa, men nei – hun rakk visst ikke helt opp.	Strekk tungen opp mot nesetippen.
Nå var huset rent og pent. Kjerringa var riktig så fornøyd – så hun hoppet opp og ned og sang en ekte trollkjerringsang.	Nynn en sang med "la-la-la". Da spretter tungen opp og ned.

Spøkelset som ble skremt (Tungen er et spøkelse)		
Fortelling	Utførelse	Egne notater
Det var en gang et lite spøkelse som lå og sov.	Tungen ligger flat i munnen, snorker.	
Plutselig våknet spøkelset og gned seg forundret i øynene. Det suste til vinduet og tittet ut.	Tungen føres litt ut mellom leppene.	
Spøkelset tittet til høyre og venstre side. Er det noen jeg kan skremme?	Før tungen til høyre og venstre munnvik.	
Spøkelset gikk ut på verandaen.	Tungen legges på underleppa.	
Så suste det fram og tilbake langs rekkverket.	Tungen slikker hurtig på underleppa fra den ene munnviken til den andre.	
Det var ingen i nærheten å skremme, så den gikk ut av huset sitt.	Tungen strekkes rett ut av munnen.	
Kanskje jeg kan skremme noen fra pipa, tenkte det. Ingen i sikte.	Tungen strekkes opp mot nesa.	
Så suste det ned i kjelleren.	Tungen føres ned mot haka.	
OH-HOOO, sa det.	Lag trutmunn.	
Ingen ble skremt. Plutselig hørte det en merkelig lyd.	Si: Flipp-flapp, flipp-flapp	

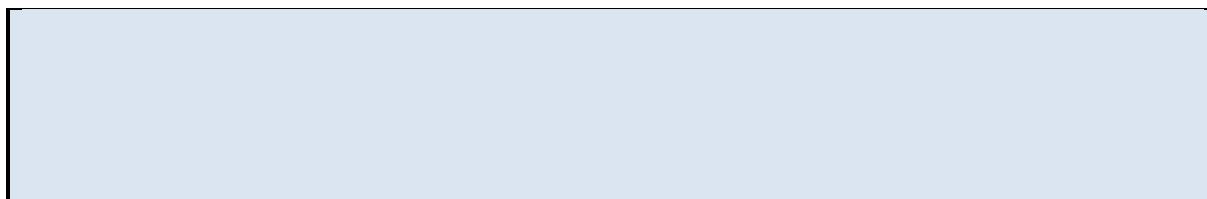
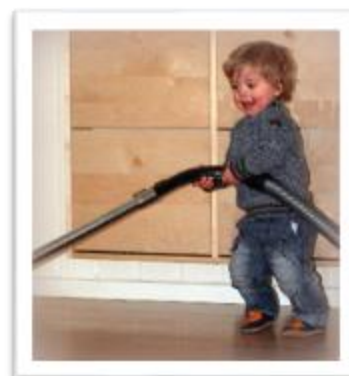
Da ble spøkelset så redd og forfjamset at det suste opp til pipa og ned i kjelleren flere ganger. Hva var den merkelig lyden?	Tungen føres vekselvis opp mot nesa og ned mot haka.	
Så fikk spøkelset øye på noen vinger som flakset fort rundt og rundt i rommet.	Før tungen rundt og rundt på leppene.	
Vingene festet seg i taket. Da så spøkelset at det bare var en flaggermus.	Tungen suges opp i ganen.	
Spøkelset var nå så slitent at det ville legge seg ned på sengen. Der fant det seg en god stilling.	Romstér med tungen bak fortennene nede.	
Så sovnet det og drømte det var så skummelt at det skremte alle i hele verden.	Lag trutmunn, og si: OH-HOOOO	

Ekornet som fikk en venn (Tungen er et ekorn)		
Fortelling	Utførelse	Egne notater
Det var en gang et ekorn som lå og sov i hulen sin.	Tungen ligger flat i munnen, snorker zzzzzzzzzz.	
Vekkeklokka ringte og ekornet våknet opp.	Tungeklask. Føre tungen lenger bak i munnen og sug opp tungen og klask den ned mot gommen.	
I dag skulle ekornet på tur. Ekornet løp opp på loftet for å hente sekken.	Tungen strekkes opp mot nesen.	
Så hentet ekornet drikke i kjelleren.	Tungen føres ned mot haken.	
Etterpå måtte ekornet hente mat i kjøkkenet.	Tungen bøyes bakover inne i munnen.	
Deretter løp ekornet til vinduet og tittet ut. Ekornet måtte passe seg for reven.	Tungen føres til høyre og venstre munnvik.	
Ekornet så ingen rev, så han skvatt ut av hulen sin.	Tungen strekkes rett ut av munnen.	
Ekornet løp nedover trestammen.	Tungen strekkes ned mot haken.	
Ekornet var hoppende glad og sang en liten vise om seg selv.	Smattelyd. Bevege tungen opp og ned bak fortennene i raskt tempo.	

Stien gikk over et fjell som ekornet måtte klatre over.	Tungen strekkes opp mot nesen.	
Plutselig snublet ekornet i en rot og rullet nedover bakken.	Tungen føres rundt på leppene oppe og nede flere ganger.	
Ekornet stoppet brått i et tre.	Tungen føres ned bak fortennene.	
Ekornet pep av skrekk.	Lag en bred munn og si «iiii»	
Ved skogkanten dukket en vennlig slange opp som ville hjelpe ekornet.	Lag en bred munn og sett tungen bak fortennene og si «ssssssssssssssss».	
Ekornet satt på ryggen til slangen gjennom skogen.	Tungen presses mellom leppene.	
Det var en humpete sti de ålet seg på.	Tungen føres vekselvis opp mot nesen og ned mot haken.	
Endelig kom de fram til hulen til ekornet. Slangen og ekornet gikk opp trappa.	Tungen føres inn i munnen.	
Ekornet hentet plaster i skapet.	Strekk tungen opp bak fortennene fra side til side.	
Så spiste ekornet og slangen mat.	Tungen føres rundt i munnen. Lat som du spiser på noe.	
Det hadde vært en lang dag for ekornet. Etter en stund sovnet både slangen og ekornet.	Tungen ligger flat i munnen og snorker zzzzzzzzzzzzz	

VASKE HUSET

Tungen = Vaskekosten
Munnen = Huset



	Sleng tungen ut og inn i munnen. (Munnen er åpen og slapp).
SÅ SKULLE HUN VASKE TAKET.	Tungen opp foran og bak i ganen.
GULVET MÅTTE KONA OGSÅ VASKE.	Tungen ned bak tennene.
NÅ MÅTTE KONA SKYLLE VASKEKOSTEN. DEN VAR BLITT SÅ MØKKETE.	Sleng tungen ut og inn i munnen. (Munnen er åpen og slapp).
VINDUENE VAR DET UMULIG Å SE UT GJENNOM, DE TRENGTE EN ORDENTLIG VASK.	Tungen mot tennenes innside og utside. Oppe og nede i munnen.
VEGGENE TRENGTE EN VASK.	Lag kul på kinnet med tungen på høyre og venstre side.
DET HADDE KOMMET MYE RØYK UT AV PIPA I VINTER. PIPA MÅTTE VASKES.	Tungen ut og opp mot nesen, prøv å la fortennene nede være synlige samtidig.
TRAPPA MÅTTE VASKES.	Tungen ut og ned mot haken.
NÅ MÅTTE KONA SKYLLE VASKEKOSTEN. DEN VAR BLITT SÅ MØKKETE.	Sleng tungen ut og inn i munnen. (Munnen er åpen og slapp).
TIL SLUTT LA KONA SEG NED PÅ SOFAEN OG SOVNET. DET VAR GULLENDE RENT I HELE HUSET.	Tungen ligger avslappet nede i munnen.

Treningsprogram for: _____

Sett kryss for hver dag barnet trener. La det gjerne sette et klistremerke i skjemaet hver gang dere har gjort øvelser for økt motivasjon.



Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag

