



## Therapeutische Schatztruhe

### Lippenübungen

Mit den Lippenübungen gelingt es deinem Kind die Lippenkraft durch Aktivierung des Lippenringmuskels (M. orbicularis oris) zu stärken. Die Beweglichkeit der Lippen verbessert sich und die Kraft der Ober- und Unterlippe gleichen einander an. Durch die Lippenübungen wird die Eigenkontrolle deines Kindes gefördert und das Erlernen der Lippenlaute erleichtert. Sie dienen der Vorbereitung der Lautbildung der ersten Artikulationszone (/p/, /b/, /m/, /f/, /w/), sowie der Vorbereitung des Lautes /sch/ und der Einstellung des richtigen Resonanzraumes für die Vokale /o/ und /u/.

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

- Mit den Lippen Nüsse, Rosinen, Gummibärchen, Honigsacks, Puffreis und Ähnliches aufnehmen und – wenn das gut klappt - an eine vorher festgelegte Stelle transportieren.
- Salzstangen, Lakritzschnecken (nur eine Schnur) o.ä. mit den Lippen aufnehmen und versuchen sie, ohne Benutzung der Hände, zu essen.
- Lippen bemalen und zum Kussmund geformt auf Papier abdrücken. Wenn man verschiedene Lippenstifte nimmt, entsteht oft ein schönes Bild, welches man z.B. der Oma schenken könnte.
- Mit den Lippen eine Kerze flackern lassen, indem viele >ppp< nacheinander gebildet werden.
- Lippenmassage: Die Lippen in alle Richtungen „fest“ aneinander reiben.
- Fischmäulchen: Wie ein Fisch nach Luft schnappen. Dabei werden die Wangen mit Luft gefüllt und die Lippen gerundet nach vorne geführt. Vorne machen die Lippen ein leises Plopp-Geräusch. Ähnlich wie „Küsschen geben“.
- Dicke Backen: Die Wangen werden gleichzeitig aufgeblasen und die Luft durch den Lippenschluss im Mund gehalten. Das Gleiche auch einseitig durchführen. Wenn sich viel Luft in der Wange befindet, dann die Lippen mit einer schnellen Bewegung öffnen und ein kraftvolles „puuuu“ sprechen. Dabei die Lippenspannung beim /p/ etwas halten.
- „Oma-Mund“: Die Ober- und die Unterlippe werden in den Mundraum eingezogen. Wenn das gut klappt, dann kann dein Kind auch versuchen, sogar mit den eingezogenen Lippen zu sprechen.