

# Oefenvel: Kaakoefeningen



## Begin met het ontspannen van de kaken

- Leg je handen langs je wangen. Bijt nu eens heel hard op je kiezen.  
Je voelt nu dat spieren in je wangen dik worden. Je kauwspieren en wangspieren spannen zich aan. Als je nu niet meer op je kiezen bijt ontspannen je spieren weer.  
Doe dit 5 keer achter elkaar.
- Bijt weer op je kiezen. Houd dit 5 tellen vol.  
Daarna laat je je mond een stukje open ‘vallen’. Je hoort dan een hele zachte ‘pah’.  
Doe dit ook 5 keer achter elkaar.
- Zet je lippen losjes op elkaar. Maak nu een beweging van een vissenmond, maar let er op dat je je spieren in je lippen en wangen los houdt. Je kunt deze oefening zonder, maar ook met geluid doen. Als je hem met geluid doet hoor je: ‘bababa’.

## Oefeningen voor het praten met een goede mondbeweging

Als je praat is het belangrijk dat je je mond goed open doet. Hoever je mond open gaat hangt af van de klank die je maakt.

Je mond moet ver open bij de: aa / a / e /.

Je mond gaat iets minder ver open bij de oo en de o.

Je mond gaat van ver open naar dicht bij de: / ij / ui / ou.

Oefen eerst deze klanken met een goede mondbeweging. Let erop dat je je kaken ontspannen houdt. Oefen voor een spiegel, zodat je goed kunt zien of mond echt open en dicht gaat.

### Tips voor ouders:

- Vertel uw kind waarom het belangrijk is om de oefeningen te doen.
- Probeer elke dag even te oefenen. Houd het ritme erin.
- Doe de oefeningen in willekeurige volgorde. Varieer!
- Stop als de tijd om is. Tien minuten per dag is voldoende.
- Oefen met uw kind alleen, niet met anderen erbij.
- Heb geduld en geef een compliment als het goed gaat.

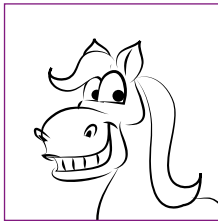




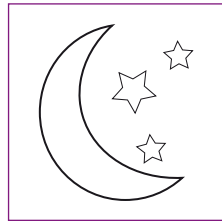
## Oefeningen

Wat zie je op de volgende plaatjes?

Zeg de woorden hardop. Let er goed op dat je mond de juiste beweging maakt.



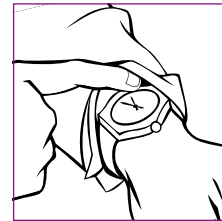
Paard



Maan



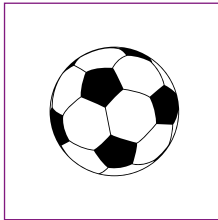
Taart



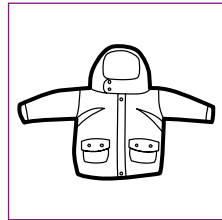
Laat



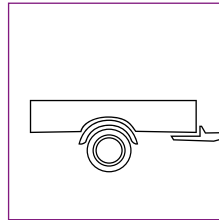
Schaats



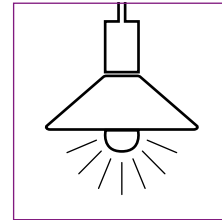
Bal



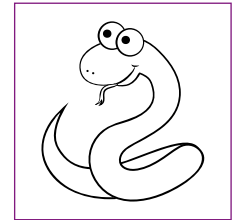
Jas



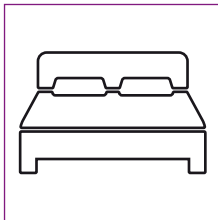
Kar



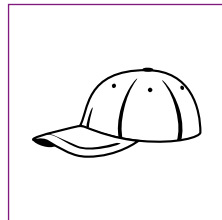
Lamp



Slang



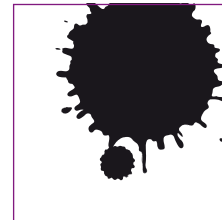
Bed



Pet



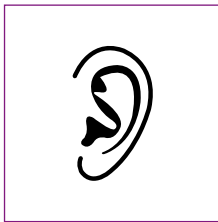
Weg



Vlek



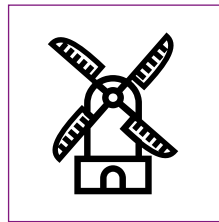
Vest



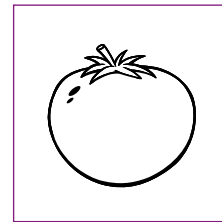
Oor



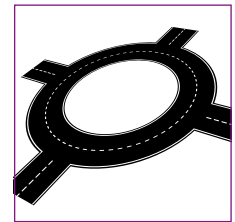
Pot



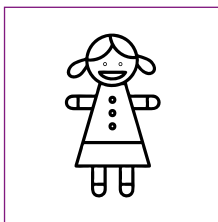
Molen



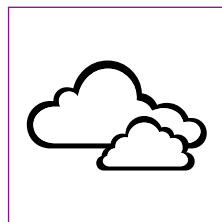
Tomaat



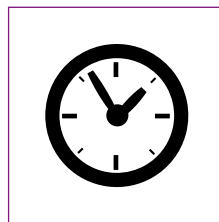
Rotonde



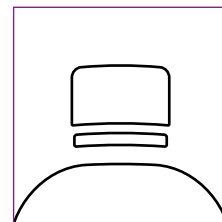
Pop



Wolk



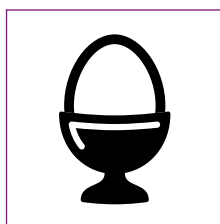
Klok



Dop



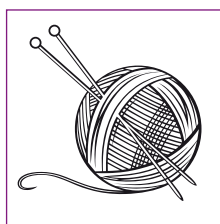
Hok



Ei



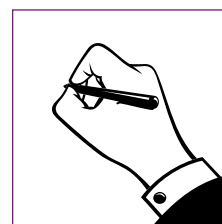
Meisje



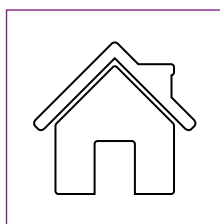
Breien



IJs



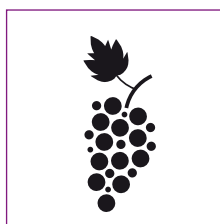
Schrijven



Huis



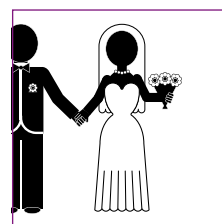
Bui



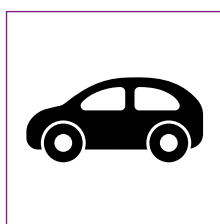
Druif



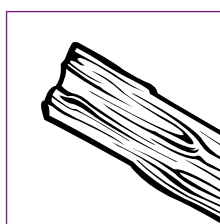
Vuist



Bruid



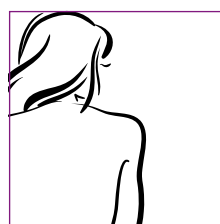
Auto



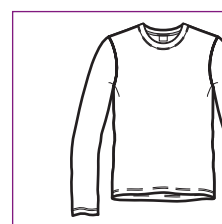
Hout



Koud



Schouders



Mouwen

Lees de volgende rijtjes hardop.

Kun je nog niet lezen? Zeg dan de woorden na. Let er goed op dat je mond de juiste beweging maakt.

Kaas	Tas	Mes	Poort
Schaap	Jas	Fles	Vogel
Kaars	Kar	Hemd	Foto
Haar	Lamp	Hek	Politie
Vaas	Slang	Kerk	Ober

Mond	Trein	Muis	Kauwen
Kok	Pleister	Duim	Zout
Bos	Gewei	Lui	Fout
Ton	Blij	Spuit	Touw
Blok	Glijbaan	Kruis	Mouw



En kun je de volgende rijtjes ook hardop zeggen?

Taart	Kam	Bel	Koord
Laars	Pap	Melk	Opa
Schaar	Tak	Net	Olifant
Kraan	Krant	Ster	Boterham
Aap	Tand	Hert	Roken



Sok	Klein	Buik	Pauw
Zon	Zeil	Tuin	Stout
Bot	Fontein	Fruit	Kabouter
Rok	Bijl	Struik	Bouwen
Wol	Pijl	Pruik	Gebouw

Variatie: Als de mondbeweging bij de woorden goed gaat, kun je zinnen gaan bedenken waarin de woorden voorkomen.



*Succes met oefenen!*




---

September 2015

Contactbureau: telefoon 088 - 054 99 99, [www.jgzzhw.nl](http://www.jgzzhw.nl), [info@jgzzhw.nl](mailto:info@jgzzhw.nl)

---