



Oefenvel: **Tongpositie**

De juiste positie voor je tong

Je tong moet losjes tegen je boven gehemelte (bovenkaak) liggen. Ontdek de juiste plek voor je tong.



We noemen dit het 'klak-plekje':

- Duw met je duim achter je boventanden op de ribbeltjes
- Leg het puntje van je tong op dit plekje
- Kiezen bijna op elkaar
- Lippen losjes op elkaar
- Door je neus ademen



Als je de juiste plek voor je tong hebt gevonden, dan moet je je tong 'leren' om altijd op deze plek te liggen. Dit kun je oefenen door er zo vaak mogelijk aan te denken. Kies een paar vaste oefenmomenten. Bijvoorbeeld als je de tv aanzet, als je naar bed gaat, als de pauze begint, als je in de auto zit en je moet wachten voor een rood stoplicht ...verzin het zelf maar.



Oefeningen voor de juiste tongpositie

- 1** Klak met je tong. Hierbij moet de tongpunt tegen het 'klak-plekje' staan. De rest van de tong 'zuig' je omhoog tegen het gehemelte. Probeer nu héél langzaam te klakken, zodat je tong een paar tellen plat tegen het gehemelte blijft 'geplakt'. Hoeveel tellen kun je dat volhouden?
- 2** Leg een klein dropje, een beugelelastiekje of een klein stukje kauwgom op de tongpunt. Plaats de tongpunt nu op de goede plek en houdt hem daar een tijdje.

Oefeningen voor het trainen van je tongspieren

- 'Tandenpoetsen' met de tong
- Probeer met je tong je neus aan te tikken
- Slinger met je tong van links naar rechts
- (Snel) klakken met de tong

Oefeningen voor het praten met de juiste tonghouding

Door te slappe tongspieren of afwijkende mondgewoonten kan de /s/ onzuiver klinken. Ook de klanken /t/d/n/l/s/ en /z/ worden vaak niet goed uitgesproken. Oefen eerst het plaatsen van de juiste tongpositie. Doe deze oefeningen in het begin voor een spiegel, zodat je goed kunt zien of je tong achter je tanden blijft.

Wanneer je het ‘klak-plekje’ makkelijk kunt vinden, kun je met de klanken gaan oefenen. Eerst met de letter /s/ en als je dat onder de knie hebt, oefen dan de andere letters.

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.
- Kan uw kind nog niet lezen? Lees dan de woorden voor.
- Heb geduld en geef een compliment als het goed gaat.

Oefeningen voor het uitspreken van de /s/

1 Bijt je kiezen op elkaar en maak het geluid van een slang: **tssssssssss**
 Kijk in de spiegel of je ‘tongpunt’ goed achter je tanden blijft.

2 Zeg de volgende woorden en houd de s lang aan:

petssssss	katssssss
potssssss	matssssss
patssssss	ratssssss
putssssss	latssssss



3 Verschillende (onzin-)woorden om te oefenen:

haks	muks	staks	stuiks	spaan
hoks	mieks	stoks	stouks	speel
heks	muiks	steks	stoeks	spoet
hiks	mouks	stiks	steeks	spat

saasaa	sasa	soesoe
seesee	sese	sousou
soosoo	soso	seuseu
suusuu	susu	suisui
siesie	sisi	seisei

saam	straat	splinter	speeldoos
sier	streel	splitsen	speelplaats
soep	strak	schraal	spookhuis
sam	strek	schrappen	spotprijs
som	stroef	scheef	sportmens

rotsje	mussen	mezen	azijnzuur
plaatsje	bessen	bezem	zeeziek
feeksje	gassen	gazen	zeezand
baarsje	lessen	lezen	zonzijde
polsje	bassen	bazen	zuurzoet

vaas	gas	poes
lees	les	kous
roos	los	reus
truus	lus	muis
vies	vis	reis

4 Lees de volgende zinnen hardop voor (of zeg ze na):

Fietst Sam, of fietst Sam niet?

Kaatst Sam, of kaatst Sam niet?

Poetst Sam, of poetst Sam niet?

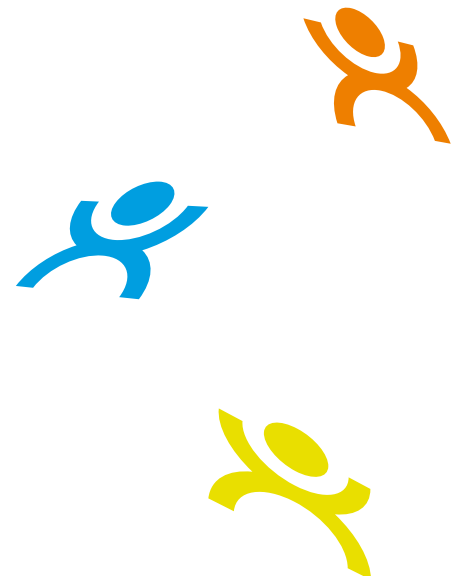
Kletst Sam, of kletst Sam niet?

De slaapmuts en slobkous lagen slapjes op de slaapplaats.

Ze poetst de schoenen met zwarte schoensmeer.

Zus zit op de schommel.

De specht vliegt het vlugst.



Oefeningen voor het uitspreken van de /t/d /n/l /s/ en /z/

- 1 Zet je tongpunt op het klak-plekje en zeg:

Lllllllla	Nnnnnnna
Sssssa	Zzzzzzzzza



- 2 Zing een liedje met verschillende klanken, op de melodie van een eenvoudig kinderliedje. Bijvoorbeeld 'iene, miene, mutte'. Doe dit ook met de andere klanken.

La-la-la-la-la-la
Ta-ta-ta-ta-ta-ta
Sa-sa-sa-sa-sa-sa
Da-da-da-da-da-da

- 3 Plak een klein stukje kauwgom op de ribbels en zeg de volgende klanken. Je kunt zelf combinaties van de klanken maken. Doe het ook eens zonder een stukje kauwgom.

la la lala la	latala latala la la	talatoe talatoe toe toe
na na nana na	lataloe lataloe loe loe	talatee talatee tee tee
da da dada da	latalee latalee lee lee	talatie talatie tie tie
sa sa sasa sa	lataloo lataloo loo loo	talatoo talatoo toto
la ta lata la	latalou latalou lou lou	talatou talatou tou tou
na da nada na	latalie latalie lie lie	talataa talataa taa taa

- 4 Zeg de volgende woordenrijtjes op. Je kunt zelf meer woorden bedenken met de klanken t, d, n, l, s en z vooraan, in het midden of aan het einde van een woord. Let op: houd je tong op het goede plekje!

Klank vooraan het woord:

laf loof lief los lof leuk lekker
dof das diep dom dapper deftig
naam neem nooit nor noemen nemen
tas tak tol teken tellen tanden
tien saai soep sok som sik sigaar soldaat
zacht zon zeker zool zak zout zeep





Klank aan het einde van het woord:

vogel wortel appel tafel

den ven pen ren men vallen kijken maken

het set met vet pret opgelet mest test

mes bes bies nies roos boos baas haas dwaas



Klank in het midden van een woord:

schuilen vijlen pollepel telefoon huilen vallen olie ballon

mode raden paden bedel midden ridder

manen tanden wanten zonnen zuinig

bessen mest ruisen bossen beste

boze loze rozen razen reuzen



- 5 Zeg de volgende zinnen hardop. Doe het rustig aan en let erop dat je tong op het goede plekje blijft.

Liesje leerde Lotje lopen langs de lange Lindenlaan.

Leren laarsjes lopen lastig op een lange wandeling.

De dikke deur sloeg met een dreun dicht.

Zie de zon in de zee zakken.

Sammie de slang sloop sluw naar de slapende vogel.

Toffe taart zei Toos tegen Tanja.

Tien ton teer.

Tien ton grutten.

Het mannetje Tintertantee.

Toontje heeft een paard getekend.

Doortje draaft door de duinen van Duinrell.

De dochter van de dominee heet Doortje Diksen.

Daar was een smid attivit,

die had een kat attivat,

die kat attivat,

brak haar poot attivoet,

toen kwam de smid attivit,
hij zette de poot attivoot
in het gelid attivit.

Succes met oefenen!



September 2015

Contactbureau: telefoon 088 - 054 99 99, www.jgzzhw.nl, info@jgzzhw.nl
