**Mi-Ma-Mundmotorik**

**Liebe Kinder,**

**habt ihr schon mal Sportübungen mit eurem Mund gemacht. Nein? Dann passt mal auf, was wir für lustige Übungen für euch haben.**

**Vielleicht haben Mama und Papa Lust mitzumachen.**

**Übung 1: Luft anhalten**

**Atme tief durch die Nase ein, halte 10 Sekunden lang die Luft an und atme durch den Mund aus.**

**Übung 2: Luft anhalten**

**Atme tief durch den Mund ein, halte 10 Sekunden lang die Luft an imd atme durch den Mund aus.**

**Übung 3: Luft anhalten**

**Atme durch die Nase ein, halte 10 Sekunden lang die Luft an und atme durch die Nase aus.**

**Übung 4: Wangen aufblasen**

**Atme ein und blase die Wangen auf. Dann atme wieder aus.**

**Übung 5: Wangen abwechselnd aufblasen**

**Blase die Wangen auf und schiebe die Luft erst in die rechte Wange, dann auf die andere Seite in die linke Wange. Atme aus.**

**Übung 6: Kerze – schnell**

**Puste einmal schnell gegen die Flamme, sodass sie ausgeht. (Mama und Papa sind dabei)**

**Übung 7: Kerze langsam**

**Puste sanft gegen die Flamme, aber puste sie nicht aus. Halte sie lange wie möglich in Bewegung. (Mama und Papa sind dabei)**

**Übung 8: Trinkhalm**

**Puste durch einen Trinkhalm in einen Becher Wasser, sodass Luftblasen entstehen.**

**Übung 9: Große Seifenblasen**

**Mache Seifenblasen. Puste langsam, damit eine riesige Seifenblase Entsteht.**

**Übung 10: Kleine Seifenblasen**

**Mache Seifenblasen. Puste schnell, damit viele kleine Seifenblasen entstehen.**

**Übung 11: Zusammenkneifen**

**Spanne alle Muskeln in deinem Gesicht an. Halte die Spannung 5 Sekunden lang**

**Übung 12: Breites lächeln**

**Lächle dein breitestes Lächeln – und zeige dabei die Zähne.**

**Übung 13: Weit auf**

**Öffne deinen Mund so weit wie möglich.**

**Übung 14: Kiefer bewegen**

**Bewege deinen Unterkiefer nach vorn, nach hinten und von rechts nach links.**

**Übung 15: Zusammendrücken**

**Drücke die Lippen 10 Sekunden lang fest aufeinander.**

**Übung 16: Lippen vor**

**Schließe die Lippen und bewege den Mund so weit, du kannst nach vorn.**

**Übung 17: Lippen zur Seite**

**Schieße die Lippen und bewege den Mund von einer Seite zur anderen.**