

SUUMOTOORIKA HARJUTUSVARA “SUMM – SUMM”

EESMÄRK: tugevdada lapse keele, huulte ja põskede lihaskonda ja arendada liikuvust ning liigutuste tunnetust.

VANUSELE: 2-4a.

KOOSTATUD KASUTAMISEKS: lasteaia hommikuringides, rühmatundides

ESITUS: vastavalt laste vanusele. Juhendaja räägib loo ja näitab pilte. Juhendaja teeb harjutuse, lapsed jäljendavad. Pilte võivad asendada ka mänguasjad.

MAHT: vastavalt laste vanusele ja harjutuse raskusastmele, mapis 25 pilti, soovitatult kasutada ühes tunnis 10-16 pilti korraga. Piltide järjekord ei ole tähtis, aga arvestama peab, et laste suud väsivad ruttu ja nad vajavad harjutuste vahele lõdvestavaid harjutusi (nt huulte puristamine, põskede patsutamine).

LUGU: lugu võib muuta vastavalt laste vanusele ja huvidele, korduval jutustamisel räägivad lapsed osaliselt ise – ikka vastavalt võimetele.

TULEMUS: tuleb korduval läbimängimisel, esialgu harjutusi õpitakse (jäljendamise teel), hiljem treenitakse suumotoorikat korduste arvu tõstes, soovitav on teha harjutusi 2-5x nädalas nt igas hommikuringis seni, kuni materjal lastele huvitav on. Seejärel vahetada harjutusi ja lavastust.

KOOSTAJAD: loo koostas ning pildid valis ja pani kokku kodulehe herilastepesa.ee autor, harjutused on kogutud erinevatest harjutusvaradest.

KASUTAJAD: aastal 2024 Luunja Lasteaia Midrimaa sõimerühmade õpetajad ja lapsed.



SUMM OTSIB SÕPRA

Summ on herilane. Ta on rõõmus ja hea, aga üksi. Teeme herilase häält! PILT

SUMIN

HERILANE SUMM

Naerata, hoia hambad kohatuti, pisut avatult. Susista ZZZZ.

Ühel päeval nägi Summ poissi. PILT. Poisil oli koer. Koer limpsis poisi nägu, vaata nii!

Tee ka nii!

KEELEGA LIMPSIMINE

POISS ja KOER

Lükka keel pikalt välja. Limpsi – keel alt üles. 10-15 x.

Summ nägi, et poiss ja koer on sõbrad. Ta tahtis endale ka sõpra. Summ läks sõpra otsima. Ta lendas talu juurde. Seal oli ... KES? PILT. Jaa, hobune. Hobune kappas ...

HOBUSE KAPPAMINE

HOBUNE

Naerata. Ime lai keel lapikult vastu kõva suulage, seejärel lase naksuga alla suupõhja, alumine lõualuu läheb järsult alla (“kabjaplagin – kõlab naksatus”).

Laksuta keelega naerul ja torus huultega vaheldumisi. Liigutused on aeglased. Huuled liiguvad suurelt.

Aja visualiseerimine: juhendaja loeb sõrmedel sekundeid, liivakell jne.

Aga hobune oli liiga kiire ja suur. Ta ei tahtnud Summi sõbraks. Summ oli õnnetu ja lendas edasi.

Siis nägi Summ ... KEDA? ...

Lõpuks oli Sum väga õnnetu, sest keegi ei tahtnud olla ta sõber. Äkki kuulis ta suminat. ZZZ! See tuli siit. PILT herilastepesa. Mis sa arvad, kes need on? Kelle silmad paistavad? Õige, herilaste! Ja herilased soovisid olla Summi sõbrad. Nad kutsusid Summi enda juurde elama.

Nii leidiski Summ endale sõbrad.

LOO MORAAL: kõik vajavad sõpru; (täiskasvanule) lihtsam on sõber olla omasugusega

NAERATUS – MOSSITUS

MESILASED

Naerata. Näita suletud hambaid. Hoia huuli selles asendis 5 sekundit ja siis too huuled mossitusse.

Suru huuled ette torru. Ära liiguta lõuga. Hambad on kokku surutud. Hoia seda asendit 5 sekundit.

Korda harjutusi vaheldumisi 5–7 korda!

Tugevdab suu sõõrlihaseid, laps omandab oskuse huuli st S hääliku omandamiseks vajalikus asendis hoida.

ORAV NÄKSIB

ORAV

Tee suu poollahti. Ime keele esiosa ülemiste hammaste taha suulakke. Lase naksatusega keel lahti. 10-20x.

MAO SUSIN

MADU

Naerata. Näita suletud hambaid.

Susista: SS või SS-SS. 5 – 15 sekundit.

PAKSUD PÕSED

HAMSTER

Sulge tugevalt huuled. Aja põsed suurelt punni. Hoia õhku suus 3-5 sekundit (õhk ei tohi liikuda ninna). Seejärel lase põsed õhust tühjaks. Korda harjutust. 3-5x

Aktiveerib suupõhja ja pehme suulae lihased.

ARG LÕVI, LÕVIL ON IGAV

LÕVI

Häälda UUÄÄ. Ä ajal tee suu suureks ja hoia mõned sekundid. Korda harjutust. 3-7x

Ava suurelt suu ja imiteeri tugevat haigutust.

PILV TEEB TUULT

PILV

Pane huuled torusse. Puhu pikalt välja. 3-7x

Jälgida: mõnel lapse võib puhumine tekitada halba enesetunnet. Puhuda vaid kord või paar.

Tugevdab suu sõõrlihaseid. Laps õpib õhujuga tekitama.

PÕDRA PURIN**PÕDER**

Sule huuled kergelt, puhu õhku välja ehk purista huuli. Kui ei tule välja, võib puristada keel huulte vahel või aidata sõrmega liikumisele kaasa.

Ettevaatust, sülg pritsib!

KALA MULLID, KALA NÄGU**AKVAARIUM JA KALAD**

Pane huuled torusse. Suru õrnalt kokku ja tee kohe lahti, kostab vaikne PUHH. Nii teeb kala mullikesi. Tee 10-15 mulli.

Ime põsed sisse, hoia 5-10 sekundit.

KURI KASS**KASS**

Tee suu poollahti. Tõsta keeleselg vastu suulage. Keeletipp hoia all alumiste hammaste taga, puhu õhk järsult välja, kostab: KHH. Korda 5-10x.

EESELI IRVE**EESEL**

Ava huuled. Pane alumised ja ülemised hambad kohakuti ja hoia neid koos. Kontrolli sõrmega, et hambad oleksid „sirgelt“. Hoia. Sule huuled. Hoia. 5-10x.

NAERUSUU, AHVI KISA**AHV I**

Naerata. Hambad on näha, hoia asendit 10-20 sekundit. Puhka. Korda sama harjutust.

Pane huuled torru – U, tee suu suureks – A. Korda 5-10x. Liiguta samal ajal õlgu üles – alla hääldamise rütmis.

EESLIPOISTE NALI**EESLID**

Hoia huuled koos, tõsta ühte suunurka, hoia. Tõsta teist suunurka. Hoia. 5-7x.

Suu väsib ruttu!

LÕÕTSUTAMINE**KOER**

Tee suu poollahti. Lükka keel pikalt välja. Hinga suu kaudu, lõõtsuta. 10-20x

KES ON PEIDUS?**JÕEHOBU**

Suru suu kriipsuks kokku. Hinga nina kaudu, lükka ninasõõrmed ja silmad suureks.

JÄNKU KARDAB**JÄNES**

Võta ülemiste hammastega alumisest huulest kinni. Hoia 10-20 sekundit. Proovi niimoodi Summiga rääkida. Kas julged?

MEMME MUSI**JÄNESED**

Siruta huuled ette torusse, tõmba tagasi. Kostab musi mops.

PIKK KEEL**LEHM**

Ava huuled. Lükka terav keel välja. Püüa puudutada nina. Alumised hambad peaks näha olema.

KONN PÜÜAB PUTUKAID**KONN**

Lükka terav keel kergelt suletud huulte vahelt välja, tõmba kiiresti tagasi. Korda 10-20x.

SUUR SUU**KROKODILL**

Ava suu nii laialt kui võimalik, lükka terava tipuga keel sirgelt ette. Hoia. Tõmba keel taagasi suhu ja sulge järsult suu. Korda harjutust 3-5x.

LAAMAD KALLUTAVAD PEAD**LAAMAD**

Ava suu. Lükka teravat keeletippu ühest suunurgast teise, vahepeal keelt suhu tõmbamata. Keel libiseb avatud hambakaarte vahel. Lõug on paigal. 10-20x

PLÄRA-LÄRA-LEENU**AHV II**

Ava huuled, tõsta keeletipp ülemise huule vastu ja liiguta seda sisse – välja. Tee samal ajal häält. Tee nii kaua, kui meeldib.

Ettevaatust – lärmakas harjutus, mis võib lastele väga meeldima hakata.