



Therapeutische Schatztruhe

Pusteübungen

Pustespiele erscheinen erst einmal einfach und machen fast jedem Kind viel Spaß. Dabei werden die Zungen- und Mundmotorik, die Atemmuskulatur und die Lippenmuskulatur trainiert. Außerdem stärken sie die Eigenwahrnehmung der Zungen-, Lippen- und Wangenbewegung. Neben den sensomotorischen Fähigkeiten lernt das Kind durch Pustespiele auch die gezielte Luftstromlenkung. Die Pusteübungen sind für die Luftstromsteuerung sehr wichtig und unterstützen die Bildung der Laute /f/, /s/, /sch/, /w/, /z/ und des Hauchlautes /h/.

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

- **In eine Kerze blasen:**

- Die Flamme möglichst lange zum Flackern bringen aber nicht ausblasen.
- Die Kerze schrittweise vom Kind entfernen und ausblasen lassen.
- Mehrere Kerzen nebeneinander stellen und eine nach der anderen ausblasen lassen, ohne die Nachbarkerze zu löschen.

- **Watte / Styroporflocken, Schaumstoffflocken pusten:**

- Spiele Tischfußball, indem du „Tore“ auf den Tisch stellst und ihr versucht möglichst viele Tore zu pusten. Mit der Zeit dürfen die Tore gerne kleiner werden.
- Eine Straße aus Bausteinen bauen und das Pustematerial hindurch pusten. Deutlich schwieriger wird die Übung, wenn man eine Art Labyrinth aufbaut.

- Etwas durch Rollen von Haushaltspapier oder Toilettenpapier hindurch pusten.

- Einen gekürzten, dünnen Strohhalm aus einem dicken Strohhalm heraus pusten.

- Luftballons / Papiertüten aufblasen und evtl. zerplatzen lassen. Sollte das Aufpusten des Luftballons zu schwierig sein, dann puste du ihn vorher einige Male auf. Häufig schafft dein Kind das dann mit diesem Luftballon (ausgeleiert).

- Füllt einen Behälter mit Wasser und pustet kleine Schiffe über den „See“.
- Veranstaltet mit verschiedenen Blasinstrumente wie z.B. Flöten, Blasrohren, Trompeten, Windrädern, Pfeifen oder Luftrüsseln ein Konzert.
- **Seifenblasen**
 - Mit Strohhalm in einem Wasserglas sprudeln und Blasen machen.
 - Mit gekauften oder selbstgemachten Seifenblasen spielen.
 - Durch dosiertes Pusten möglichst viele große Blasen bilden.
- Pustebild: Wasserfarbtropfen auf ein Blatt tropfen und mit dem Strohhalm in alle Richtungen auseinander pusten