



Oefenvel:

Blaas- en zuigoefeningen

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.

Blaasoefeningen

- 1** Blaas met gesloten mond je wangen bol, probeer met je vingers je wangen leeg te drukken. Je hoort nu een 'p'. Let op: houd je lippen op elkaar.
- 2** Blaas een watje van je hand af. Maak het moeilijker door je hand steeds iets verder weg te houden. Je kunt dit ook doen met een kaars. Blaas de kaars uit. Maak het moeilijker door de kaars steeds verder weg te zetten.
Blaas ook eens heel zacht tegen de vlam van een kaars aan, zodat die net niet uigaat.
- 3** Blaas een luciferdoosje omver. Eerst een leeg doosje, daarna een vol doosje.
- 4** Maak mooie bellen met zeepsop of bellenblaas.
- 5** Fluit een deuntje. Je kunt dit met of zonder fluitje doen. Je kunt ook op muziekinstrumenten blazen (bijvoorbeeld een toeter, fluit of mondharmonica) of op een papieren rolfluitje.
- 6** Blaas een ballon op.
- 7** Blaas door een dik rietje. Wissel af: lang achter elkaar en dan met korte stootjes. Je kunt ook hard en dan heel zacht blazen. Probeer het daarna eens met een dun rietje.
- 8** Blaas met een rietje bubbels in een glas water (doe dit wel boven de wasbak).

- 9 Blaas een watje heen en weer over de tafel. Je kunt er ook een spelletje blaasvoetbal van maken: probeer met een rietje een propje of een pingpongballetje in het doel van de tegenstander blazen.
 Of maak er een waterblaasvoetbal van: leg in een bak water een ping-pong balletje. Probeer allebei met een rietje het balletje naar de overkant te bewegen. Raakt het balletje de kant van je tegenstander, dan heb je een punt.

Zuigoefeningen

- 1 Drink met een dun rietje een beker water leeg. Je kunt ook vla of yoghurt door een rietje opzuigen, begin dan met een dik rietje en doe het later met een dun rietje.
- 2 Met een rietje water overbrengen van het ene kopje naar het andere.
- 3 Doe een paar spliterwten (of propjes papier, snoepjes of ander kleine balletjes) in een bakje. Zuig de erwten vast aan een rietje en breng ze over naar een ander bakje. Zet de bakjes steeds verder uit elkaar.
- 4 Zuig met een rietje een stukje papier op. Je kunt hier een wedstrijdje van maken: wie kan het snelst de meeste stukjes papier verplaatsen (dus: rietje in de mond, op het stukje papier zetten, opzuigen, vasthouden door te blijven zuigen en verplaatsen).

Lucht onder druk in je mond houden

- 1 Blaas met gesloten mond je wangen bol. Knijp met je vingers je neus dicht. Laat de lucht langzaam door je lippen ontsnappen. Let op: de lucht mag niet via je neus naar buiten. Doe het nog een keer, maar zonder met je vingers je neus dicht te houden. Nu moet de lucht ook via je mond naar buiten en niet via je neus.

Daarna afwisselend de lucht door je mond en door je neus laten ontsnappen. Eerst door je mond en dan door je neus.

- 2 Spreek de volgende woordjes hardop uit. Zet bij de **p** en de **b** je lippen heel stevig op elkaar. Bij de **b** worden je wangen een beetje bol.

mmmpa
 mmm**p**o
 mmm**p**e
 mmm**p**i
 mmm**p**u

mmmba
 mmm**b**o
 mmm**b**e
 mmm**b**i
 mmm**b**u

mmmpaa
 mmm**p**oo
 mmm**p**ee
 mmm**p**ie
 mmm**p**uu

mmmbaa
 mmm**b**oo
 mmm**b**ee
 mmm**b**ie
 mmm**b**uu



- 3 Spreek de volgende klanken achter elkaar uit. Kun je nog niet lezen? Zeg dan de woorden na.

mmm-sss-mmm-sss -enz.

nnn-fff-nnn-fff

ng-ss-ng-ss

hoempa-hoempa-hoempa ('pa' met kracht)

fanta-fanta-fanta ('ta' met kracht)

- 4 Spreek de volgende woorden stevig uit; alle lucht moet door de mond naar buiten gaan.

pap	pad	pak
Pop	pet	pek
Pep	pit	pok
Pip	put	pik

pup	pot	puk
piep	poet	piek
pijp	piet	pook
poep	poot	peuk

tap	tot	tak
top	toet	taak
tip	tijd	tok
toep	tuit	tik
tep	tuut	tuk

kap	kat	kok
kop	keet	kook
kip	kit	kik
koop	kuit	keek
kep	koot	kaak
kaap	kiet	kijk



Pik-ke-pak

Pip-pap-pop

Trip-trap-trop

Dik-ker-tje-dap

Tik-ke-tak

Tip-tap-top

Pie-per-de-piep

Hip-hap-hop

Bik-bak-bok

Pap-per-de-pad

Succes met oefenen!