



1. Dažādi pūšanas vingrinājumi – pūst bumbiņas, svecītes, spalviņas, burbuļus, dzirnaviņas utt.
2. **“Pasmaržo un pūt”** – lai veicinātu ieelpu caur degunu un mazinātu forsētu ieelpu caur muti, vispims lūdzam bērnam pasmaržot, piemēram, bumbiņu un tad to pūst, cik tālu vien var.
3. **“Futbols”** – izveido vārtus, kuros ar pūšanas palīdzību jāiepūš bumbiņa. Var mainīt vārtu atrašanās vietu – tālāk, tuvāk, uz sāniem.
4. **“Dziedātājs”** – ieelpojot caur degunu, izelpas laikā mēģina pēc iespējas ilgāk nodziedāt vienu noti. Maina skaņas, ar kurām veic fonāciju, piemēram, Ā, Ū, Ī, O, M, N.
5. **“Balons vēderā”** – mācās diafragmālo elpošanu, kuras laikā ieelpā vēders piepūšas, izelpā – izpūšas. Vieglāk uzdevumu veikt guļus pozīcijā, uz vēdera uzliekot kādu mantiņu un tad cenšoties to ar vēderu šūpināt.
6. **“Putekļu sūcējs”** – nepieciešams salmiņš un nelieli papīra gabaliņi. Papīra gabaliņus izkārt uz galda. Ar salmiņu velkot gaisu uz iekšu pievilkt, piesūkt papīra gabaliņu pie salmiņa un ar izelpu to atlaist no salmiņa.
7. **“Vējš car salmiņu”** – ar vai bez salmiņa pūst vates piciņu vai spalvu pa grīdu vai galdu (ieelpa caur degunu), cik tālu piciņu var aizpūst. Var veidot arī dažādus šķēršļus, pa kuriem pūst spalvu.
8. **“Vētra ūdens glāzē”** – izelpas spēka vingrinājums. Salmiņu pūst ar ūdeni piepildītā glāzē, tā lai veidojas burbuļi.
9. **“Precīzais pūtējs”** – uzdevums ir kontrolēt gaisa plūsmu. Novietot uz grīdas vai galda kādā tālākā vietā nelielu priekšmetu. Tas būs punkts, līdz kuram jāaizpūš spalva vai vates bumbiņa. Jāpūš vates piciņa vai spalva līdz noliktajam punktam, jācenšās to izdarīt pēc iespējas taisnāk.
10. **“Noturi gaisā”** – paņemt spalviņu rokās, pamest to gaisā un, veicot ieelpu caur degunu un izelpu caur muti, mēģināt spalviņu noturēt gaisā.

