

Hry na smrkání

smrkání jde líp, když je to hra

Pět her, se kterými se dítě učí foukat nosem. Hrajte si spolu, krátce a s úsměvem. Na druhé straně najdete další hry a pár drobností, které nácvik ulehčí.



Než začnete

- ✓ Smrkání trénujte, **když je dítě zdravé.**
- ✓ Nejdřív **předvedte na sobě.**
- ✓ Chvalte **každý pokus**, i ten, který se úplně nepovedl.
- ✓ Začít se dá **kolem 2 let**, každé dítě má svoje tempo.



1 Peříčko

- 1 Položte peříčko nebo kousek vaty na stůl, nebo dítěti na dlaň.
- 2 Dítě **zavře pusu** a nosem ho odfoukne.
- 3 Kdo dofoukne dál? **Budte u toho.**



2 Obláček na zrcátku

- 1 Zrcátko pod nos a pusa zavřená.
- 2 Dítě **vydechne nosem** a na skle se udělá obláček.
- 3 Můžete do něj prstem nakreslit **sluníčko**.



3 Plachetka

- 1 Podržte kapesník kousek před nosem, jako plachetku.
- 2 Dítě zavře pusu a **fouká nosem**, až se plachetka pohne.
- 3 Když vzduch utíká pusou, položte mu lehce **prst na rty**.



4 Slon troubí

- 1 Nos je chobot.
- 2 Dítě zavře pusu a **vyfoukne vzduch nosem**, jako když slon troubí.
- 3 **Pár zatroubení a pauza.**



5 Jedna dírka spí

- 1 Jedna dírka jde spát: dítě ji **lehce přidrží prstem**.
- 2 Pusa zavřená a druhou dírkou **vyfoukne vzduch do kapesníku**.
- 3 **Pomalů a dlouze, ne silou.** Pak se dírky vystřídají.

Další hry a drobnosti

DALŠÍ HRY

Cítíš můj vzduch?

- 1 Zavřete pusy a **vydechněte nosem** dítěti na hřbet ruky.
- 2 Cítí váš vzduch?
- 3 Pak si dítě dá ruku pod svůj nos, zavře pusy a **zkusí to samo**.

Závod kapesníků

- 1 Natrhejte pár kousků kapesníku a položte je na stůl.
- 2 Nejdřív foukejte **pusou**: kdo dřív dofouká kousek na druhý konec stolu?
- 3 Pak to samé zkuste **nosem**, s pusou zavřenou.

Terč

- 1 Namalujte na papír terč.
- 2 Malý papírek dejte dítěti na **hřbet ruky**.
- 3 Pusa zavřená a **nosem ho sfoukne** do terče.

Pampeliška

NA JARO

- 1 Najděte odkvetlou pampelišku.
- 2 Dítě z ní **nosem odfoukne chmýří**.

PÁR DROBNOSTÍ, KTERÉ NÁCVIK ULEHČÍ



Smrkejte spolu

Nejdřív vy, pomalu, ať dítě vidí, co děláte. Pak to zkusí po vás.



Nálepka za pokus

Za každé fouknutí nosem nálepka do tabulky. Chvalte i pokus, který se úplně nepovedl.



Sbohem, odsávačko

Při odsávání dítěti řekněte: „Až se naučíš smrkat jako maminka nebo tatínek, odsávačku už nebudeme potřebovat.“



Moje krabička kapesníků

Ať si dítě samo vybere krabičku kapesníků a dá jí jméno. Klidně si ji i ozdobí.



Zrcadlo při rýmě

Když teče rýma, ať se dítě při smrkání vidí v zrcadle. Pochvalte ho a nedávejte najevo, že vám to vadí.



Když je hlen hustý

Stříkněte do nosu mořskou vodu, vysmrkejte a podle potřeby zopakujte.

KDY S DÍTĚTEM K LÉKAŘI

Ukažte dítě lékaři, když:

- dítě nosem vydechnout vůbec nedokáže,
- špatně se mu dýchá,
- bolí ho ucho,
- horečka trvá déle než 3 dny,
- rýma trvá déle než 14 dní,
- nebo se mu přitěžuje.

