



Obrázek z MŠ Ždírec nad Doubravou

„Vypadá to jednoduše, ale pro malé dítě je velmi těžké pochopit ‚princip smrkání‘. Proto je dobré výuku této dovednosti neodkládat a začít s ní už ve věku 8 až 10 měsíců, kdy u dětí nastává v rámci motorického vývoje intenzivní období nápodoby. Velkým pomocníkem může být právě vodní prostředí, kde děti učíme vydechovat do vody – ústy i nosem. A protože voda tvoří přirozený odpor, není pro dítě nijak jednoduché ho překonat. Proto je i dýchání do vody součástí základních plaveckých dovedností. Ostatně pro malé děti je náročné i obyčejné foukání do předmětů, které leží na hladině.

A právě tyto na pohled jednoduché aktivity představují ten nejlepší trénink, jak děti formou hry naučit ovládat vydechování nosem, které se pak dobře uplatní při smrkání,“ vysvětluje Štěpánka Štrougalová z Baby Clubu Juklík, dětského centra, které je od roku 1988 průkopníkem v metodice kojeneckého plavání.

Nácvik smrkání

Nácvik smrkání je dobré zkusit preventivně ještě v době, kdy rýma nehrozí. Dítě je v dobrém rozmaru, zdravé, vyspalé a vše bere jako hru. V době, kdy by mělo odřený a plný nos, by mu nejspíš vydechování nosem do vody a nácvik smrkání moc zábavné nepřipadaly.

První pomoc při rýmě

„I mnohým dospělým se může hodit rada, že smrkat najednou z obou nosních dírek není úplně výhodné, protože přitom dochází k zaléhání uší. Proto je mnohem lepší naučit děti smrkat vždy napřed z jedné nosní dírky a pak

z druhé. Pomůže, když přitom dítěti přikryjeme ústa,“ doporučuje Štěpánka Štrougalová.

První pomoc při rýmě

Při výuce vydechování využijte například napodobování projevů zvířat. Děti budou velmi rády předvádět a zkoušet, jak štěká pejsek, mňouká kočka, ale i jak funí ježek nebo troubí slon.

Pomůžou i hudební nástroje – třeba zobcová flétna nebo píšťalka, do které mohou děti foukat nejen ústy, ale i nosem.

První pomoc při rýmě

Vděčným pomocníkem při výuce vydechování je jakékoli zrcadlo nebo okenní tabuře, na jejichž plochu dítě dýchá ústy, a tím je zamílí. A obdobně pak může zkusit zadýchat zrcadlo nosem. Za odměnu mu pak dovolte namalovat si do zamílené plochy nějaký obrázek.

První pomoc při rýmě

Ať už na vodní hladině, nebo jen tak po jídelním stole se dají přefukovat hračky z jedné strany na druhou. „Pro tenhle účel se bude hodit pingpongový míček, ale dobře poslouží i obyčejné peříčko. Můžete je s dětmi přefukovat proti sobě, foukat do branek anebo se pokusit o slalom, třeba mezi rozestavenými hrníčky...“ dělí se Štěpánka Štrougalová o další tip, jak trénovat u dětí správné vydechování.

První pomoc při rýmě

Bublifuk děti milují, zároveň skvěle poslouží při trénování výdechů. Tohle už je samozřejmě zábava pro trochu větší děti. Ovšem vytvořit

krásnou bublinu vyfouknutím vzduchu z úst je jedna věc. Ale dokázat to samé pouze nosem? Tak za tím už musí být velká snaha a šikovnost.

První pomoc při rýmě

A co teprve když je těch bublin plná vana... „Znáte snad dítě, které by nemilovalo dovádění v pěnové koupeli? Využijte téhle příležitosti, povznete se nad skutečnost, že tahle zábava pro vás skončí vytíráním celé koupelny, a nechte děti řádit a vyfukovat do pěny tunely či hrady. Protože právě tahle hra je skvělou přípravou a tréninkem, jak se naučit vydechovat ústy i nosem, které se pak budou dětem náramně hodit, až se přihlásí opravdová rýma,“ připomíná Štěpánka Štrougalová.

První pomoc při rýmě

„Pokud už rýma dítě přepadne, nezapomeňte, že existují zábavné papírové kapesníčky, do kterých bude dítě rádo smrkat. Jednak můžete pořídit papírové kapesníčky s různými obrázky, ale hlavně dohlédněte na kvalitu. Nepřítelem je rýma, ale ještě větším nepřítelem je odřený nos. Proto zvolte kapesníčky s označením ‚soft‘ a uvidíte, že odřenému nosíku se dá předejít. Dobrou službu udělají i jelení lůj a sprej pro uvolnění dýchacích cest. V každém případě naučte své dítě, kam posmrkaný kapesník vyhodit, aby vědělo, že použité kapesníky se nemůžou jen tak válet v posteli nebo pod gaučem,“ přidává ještě jednu dobrou radu Štěpánka Štrougalová z Baby Clubu Juklík.