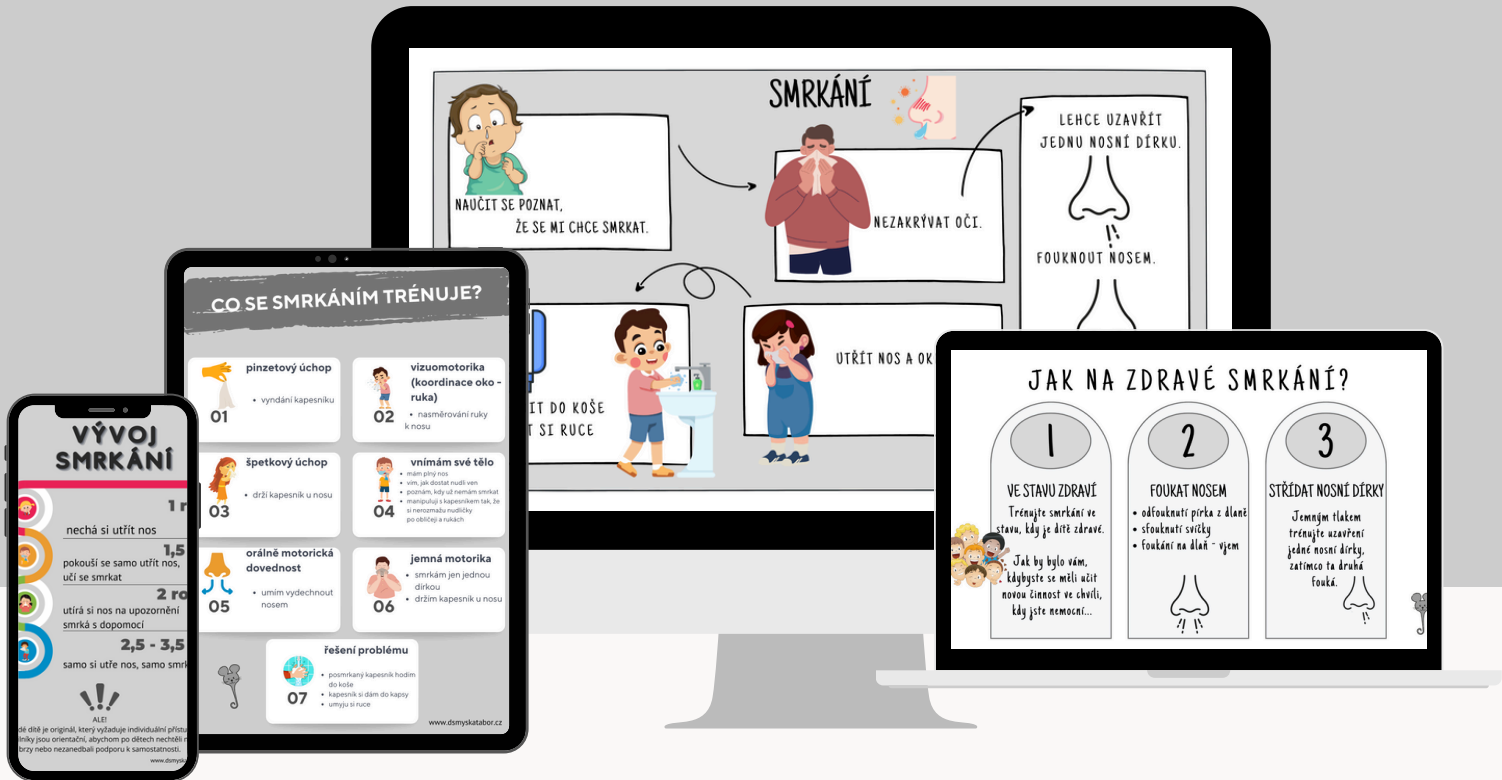




# Velký průvodce smrkáním

Tento ebook přináší informace k nácviku smrkání.



Zdarma je ke stažení na webu.

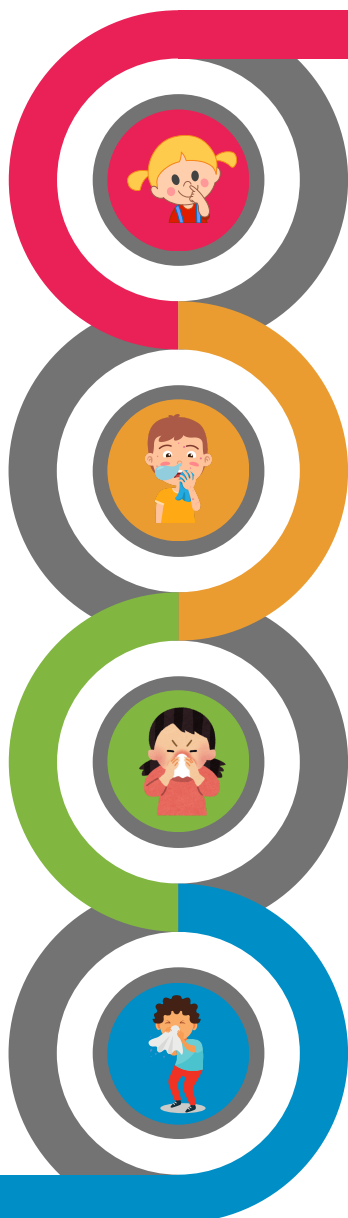


<https://dsmyskatabor.cz/dokumenty-ke-stazeni/>

Mgr. Viola Paclíková

2024

# VÝVOJ SMRKÁNÍ



nechá si utřít nos

1 rok

pokouší se samo utřít nos,  
učí se smrkat

1,5 let

utírá si nos na upozornění  
smrká s dopomocí

2 roky

samo si utře nos, samo smrká

2,5 - 3,5 let



ALE!

Každé dítě je originál, který vyžaduje individuální přístup.

Vývojoví milníky jsou orientační, abychom po dětech nechtěli něco příliš brzy nebo nezanedbali podporu k samostatnosti.

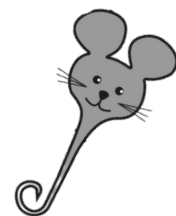
# 3 ZÁKLADNÍ PILÍŘE SMRKÁNÍ



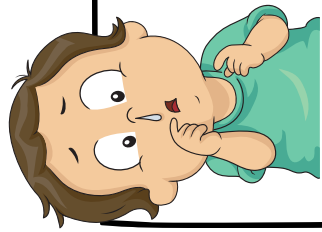
1  
Semknout rty

2  
Umět zadržet dech

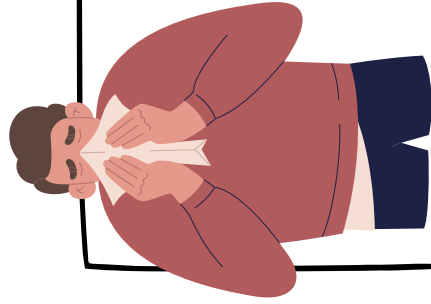
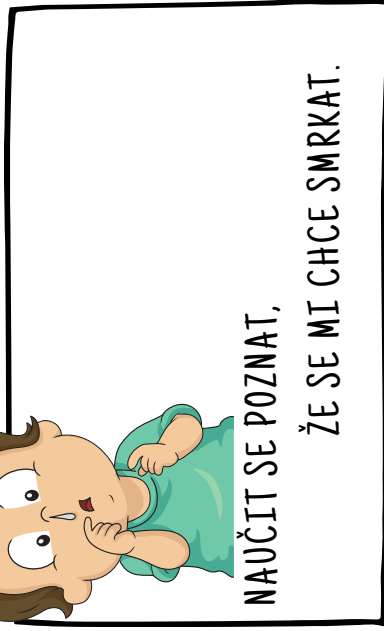
3  
Udělat v ústech dostatečný  
tlak pro vydechnutí obsahu z nosu.



# POSTUP SMRKÁNÍ



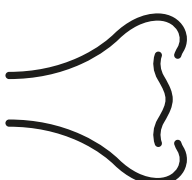
NAUČIT SE POZNAT,  
ŽE SE MI CHCE SMRKNAT.



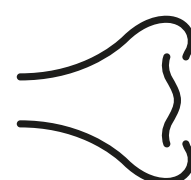
NEZAKRÝVAT OČI.




LEHCE UZAVŘÍT  
JEDNU NOSNÍ DÍRKU.



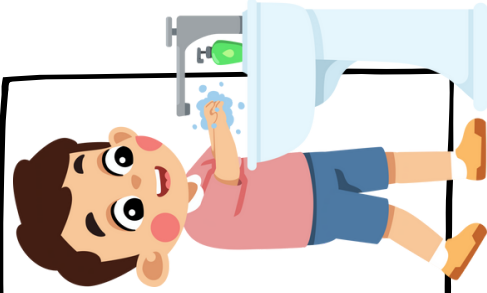
FOUKNOUT NOSEM.



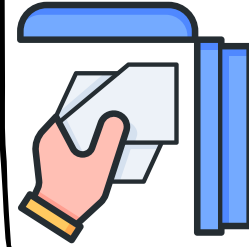
OPAKOVAT S DRUHOU.



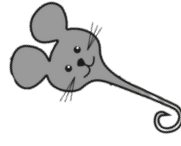
PŘÍPADNĚ DLE POTŘEBY  
OPAKOVAT DÁL.



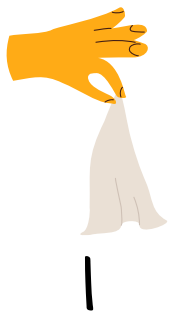
VYHODIT DO KOŠE  
A UMÝT SI RUCI



UTŘÍT NOS A OKOLÍ



# CO SE SMRKÁNÍM TRÉNUJE?



pinzetový úchop

- vyndání kapesníku



vizuomotorika (koordinace oko - ruka)

- nasměrování ruky k nosu



špetkový úchop

- drží kapesník u nosu



vnímám své tělo

- mám plný nos
- vím, jak dostat nudli ven
- poznám, kdy už nemám smrkat
- manipuluji s kapesníkem tak, že si nerozmažu nudličky po obličeji a rukách



orálně motorická dovednost

- umím vydechnout nosem



jemná motorika

- smrkám jen jednou dírkou
- držím kapesník u nosu

řešení problému



- posmrkaný kapesník hodím do koše
- kapesník si dám do kapsy
- umyju si ruce



# CVIČENÍ KE SMRKÁNÍ

1

Ústy fouknout do kapesníku a odváť ho

2

Nadechnout se ústy a nafouknout tím tváře (ohmatat si semknuté rty a nafouklé tváře)

3

Rodič foukne nosem dítěti na ruku:

“Citiš vzduch, co foukám? Takhle foukám málo, takhle moc.”

4

Nosem foukat do kuliček, třásní, zrcátka, peříčka

- nádech ústy - zdržet dech - vydechnout nosem

5

Vyfouknout jen 1 nosní dírkou. Druhou prstíkem přimáčknout.  
STŘÍDAT NOSNÍ DÍRKY.

6

Kdo dofoukne 1 dírkou kuličku/pírko nejďal?  
VYSTŘÍDAT NOSNÍ DÍRKY.

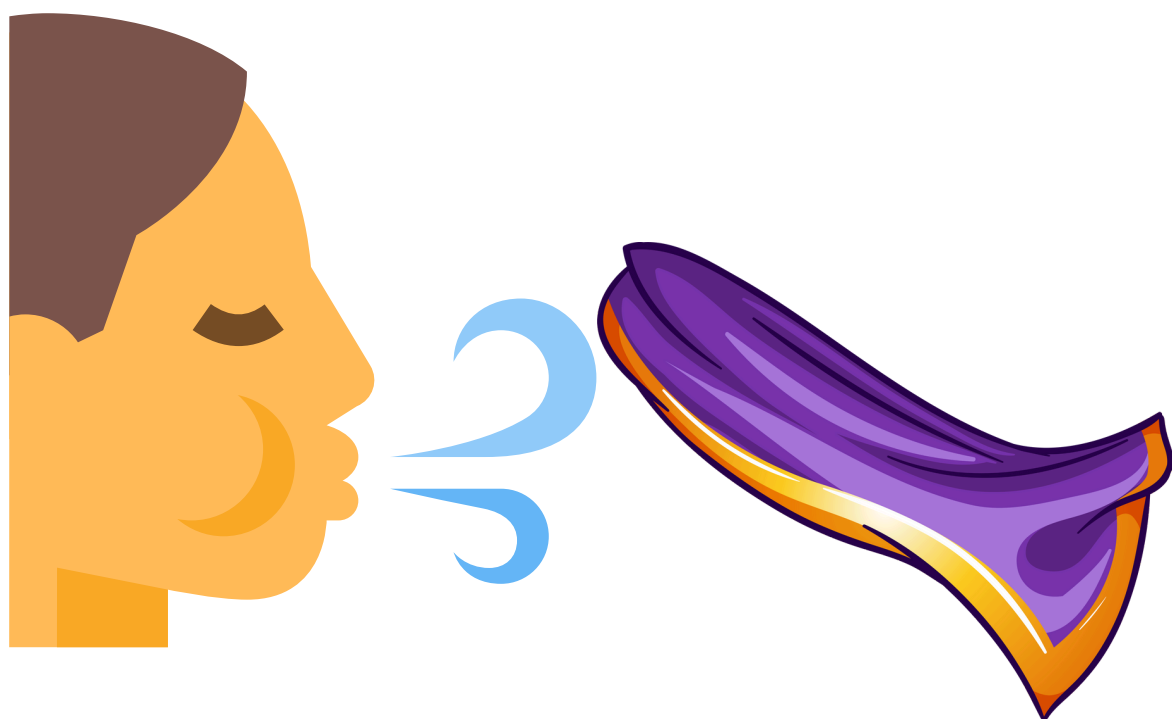
7

Fouknout 1 dírkou do kapesníku.  
VYSTŘÍDAT NOSNÍ DÍRKY.



1

ÚSTY FOUKNOUT DO KAPESNÍKU A ODVÁT HO

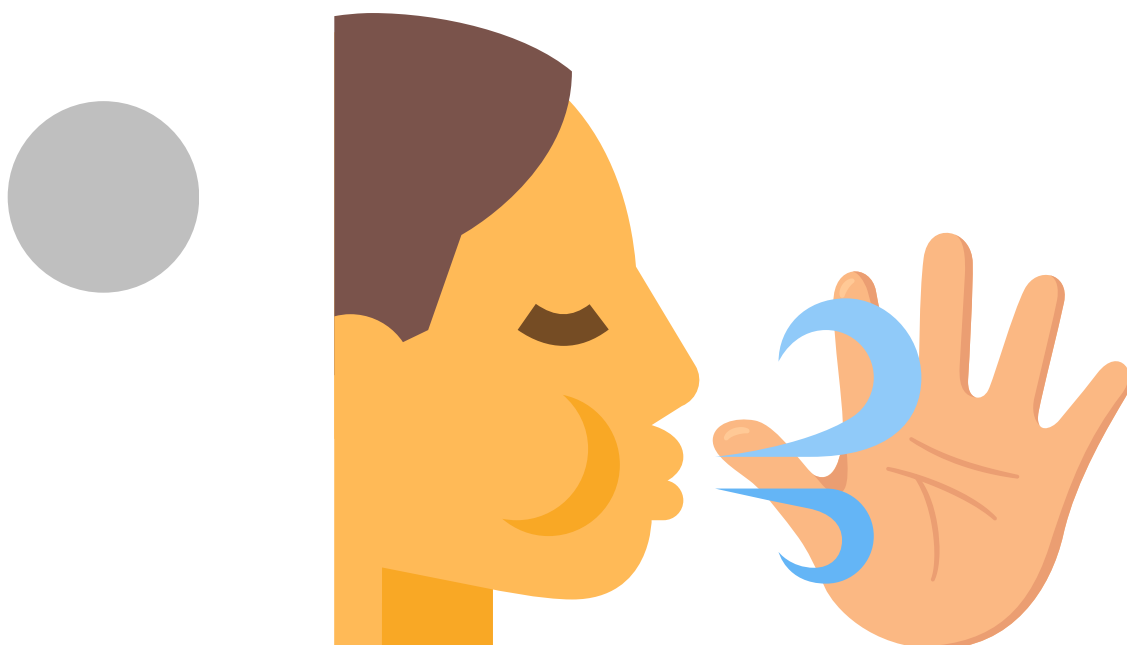


2 NADECHNOUT SE ÚSTY A NAFOUKNOUT TÍM TVÁŘE  
(OHMATAT SI SEMKNUTÉ RTY A NAFOUKLÉ TVÁŘE)





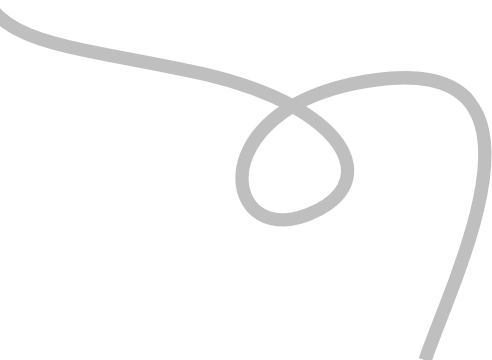
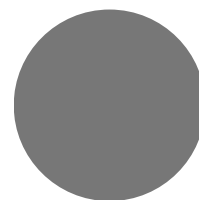
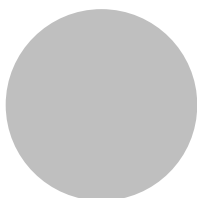
3 RODIČ FOUKNE NOSEM DÍTĚTI NA RUKU:  
"CÍTÍŠ VZDUCH, CO FOUKÁM? TAKHLE FOUKÁM MÁLO, TAKHLE  
MOC."



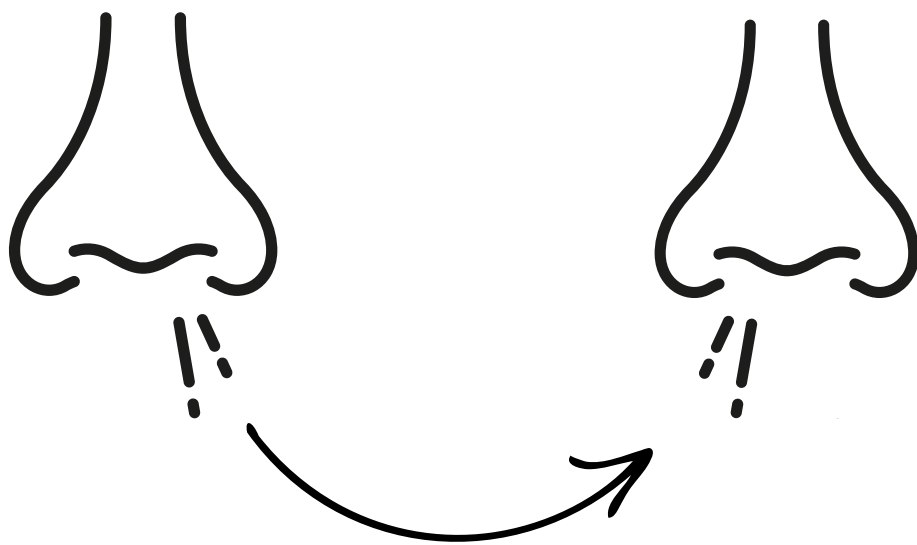
4

NOSEM FOUKAT DO KULIČEK, TŘÁSNÍ, ZRCÁTKA, PEŘÍČKA

- NÁDECH ÚSTY - ZADRŽET DECH - VYDECHNOUT NOSEM



**5** VYFOUKNOUT JEN I NOSNÍ DÍRKOU.  
DRUHOU PRSTÍKEM PŘIMÁČKNOUT.  
STŘÍDAT NOSNÍ DÍRKY.



6 KDO DOFOUKNE I DÍRKOU KULIČKU/PÍRKO NEJDÁL?  
VYSTŘÍDAT NOSNÍ DÍRKY.



7 FOUKNOUT I DÍRKOU DO KAPESNÍKU.  
VYSTŘÍDAT NOSNÍ DÍRKY.



# JAK NA ZDRAVÉ SMRKÁNÍ?

1

## VE STAVU ZDRAVÍ

Trénujte smrkání ve stavu, kdy je dítě zdravé.



Jak by bylo vám, kdybyste se měli učit novou činnost ve chvíli, kdy jste nemocní...

2

## FOUKAT NOSEM

- odfouknutí pířka z dlaně
- sfouknutí svíčky
- foukání na dlaň - vjem



3

## STŘÍDAT NOSNÍ DÍRKY

Jemným tlakem trénujte uzavření jedné nosní dířky, zatímco ta druhá fouká.



# TIPY KE SMRKÁNÍ

1

HLAVA V MÍRNÉM PŘEDKLONU



2

DĚTI BY MĚLY VĚDĚT, PROČ JE SMRKÁNÍ DŮLEŽITÉ

- NAMALOVAT SI BACILY
- PODÍVAT SE DO NOSU

3

HRÁTKY S MLUVIDLY (OD NAROZENÍ)



4

DECHOVÁ CVIČENÍ (OD 10.MĚSÍCE)

- PROUŽEK PAPÍRU
- PAMPELIŠKOVÉ CHMÝŘÍ
- BRČKEM DO NÁPOJE
- DECHOVÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ

5

BÝT DĚTEM VZOREM

- KOMENTOVAT, CO DĚLÁM

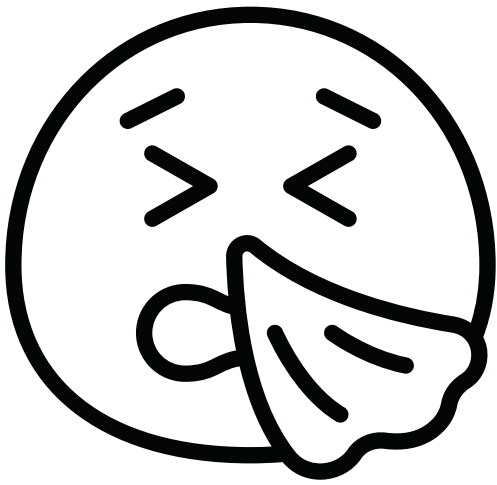


# MOTIVACE KE SMRKÁNÍ

## BÁSNIČKA

### RÝMA

Tetka rýma v nose bydlí,  
má tam stůl i židli.  
Vysmrkej ji z nosu ven,  
než ti zkazí celý den.



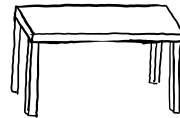
## DOPLŇOVACÍ BÁSNIČKA

Tetka rýma v



bydlí,

má tam

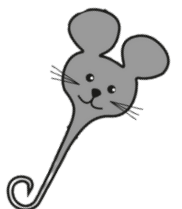


i



ji z nosu ven,

než ti zkazí celý den.





# DOPORUČENÍ ZÁVĚREM

- veselá krabička s kapesníky na smrkání
- zkoušet počet vrstev
- hladký x strukturovaný
- bílý x s obrázky
- bez vůně x parfémovaný
- vizualizace postupu

