



IMPARIAMO A SOFFIARE IL NASO

E' importante che il bambino impari a *soffiare in modo indipendente* dalla bocca e dal naso. Utile è far capire cosa sono bocca e naso, dove si trovano e a cosa servono.

E' necessario del tempo per imparare. Si consiglia di sedersi davanti allo **specchio**. I bambini imparano molto dall'osservazione ed imitano ed apprendono meglio mentre si guardano .

Per iniziare..

Inizialmente il bambino può avere difficoltà a capire da dove esce l'aria per soffiare o a coordinare i movimenti del naso e della bocca. A tale proposito possono essere utili i seguenti esercizi preliminari:

- ✓ Tappare delicatamente il naso con le dita, rilasciare e verificare che le ali delle narici si riaprono
- ✓ Tappare una narice poi inspirare ed espirare 2 volte; poi con l'altra narice
- ✓ Tenendo la bocca chiusa buttare fuori l'aria dal naso
- ✓ Con l'aiuto della mamma spegnere le candeline con l'aria che esce dal naso
- ✓ Soffiare sul cacao, sulla farina, il borotalco con l'aria che esce dal naso
- ✓ Cantare canzoncine con la bocca chiusa



- ✓ Inspirare profondamente in tre tempi come per annusare un fiore
 - ✓ Soffiare dal naso sulla fiamma della candela cercando di non spegnerla
 - ✓ Spegnere dal naso, a bocca chiusa, la fiamma di una candela con un soffio forte
- ✓ Suonare trombette, fischiotti ecc.

- ✓ Soffiare sull'acqua con una cannuccia alternando le narici
- ✓ Fare bolle di sapone, trattenendo la bolla per qualche secondo prima di farla staccare dalla cannuccia;
- ✓ Fare sbadigli forzati
- ✓ Gonfiare le guance ed esplodere l'aria fuori dalle guance



Svolgere i suddetti esercizi per pochi minuti e più volte al giorno, senza obbligarlo, il tutto deve essere svolto sotto forma di **gioco** e proposto con piacere.

Ciò aiuta i bambini a direzionare l'aria in modo efficace.

In Aggiunta...

I bambini sono molto attratti dalle fiabe e dalle **storie**:

✚ Possiamo inventare una storia dove un piccolo *drago* deve imparare a buttare il fumo dal naso e chiediamo al bambino di aiutarlo facendo la stessa cosa.



✚ Raccontare una favola come quella del “*Bambino e la valle delle nuvole*” dove un bambino per cercare una valle fatta di nuvole, doveva superare una prova tentando di aprire una porta con un soffio dal naso così da poter vedere la valle e le nuvole.



Procurarsi uno specchio e cercare di far imitare al bambino la prova della favola. Mettere lo specchio davanti al naso del bambino che fungerà da porticina del racconto e far provare a soffiare dal naso l'aria, facendogli tenere sempre chiusa la bocca. Disegnare

con un pennarello una nuvola sullo specchio e se lo specchio si appannerà, il bambino avrà superato la prova e si potrà dire che anche lui è riuscito ad entrare nella valle delle nuvole.



✚ Con la *carta velina* si possono realizzare tante piccole palline. Sul piano del tavolo si traccia una linea con un nastro colorato o con la carta adesiva. Si dà una cannuccia al bambino e lo si invita a soffiare con una narice nella stessa, dopo aver chiuso con le dita l'altra, spingendo così la pallina sul tavolo fino ad oltrepassare il traguardo della linea segnata.

✚ Recuperare una *pallina leggera* e una *scatola* piccola di cartone. Mettere la pallina al centro del bordo del tavolo e dall'altro lato del tavolo la scatola di cartone, come se fosse la porta di un campo



di calcio. Soffiare con il naso libero o con una cannuccia, sempre dal naso ed alternando le narici, sulla pallina indirizzandola verso la porta di cartone per fare goal. È preferibile fare una gara con il bambino in modo da far vincere chi fa più goal.

✚ Prendere un *bicchiere di carta*, effettuare un piccolo foro, inserire una *cannuccia* e coprire il bicchiere con un *guanto* di lattice dove si è disegnata sopra un faccino sorridente. Quando il bambino soffia il guanto si gonfia come se fosse un palloncino, la manina si gonfia e si sgonfia facendo divertire il bambino.



✚ Farlo avvicinare al vetro della finestra e proporgli di giocare ad “appannarlo” soffiando con il nasino. Vince chi riesce ad appannare più volte.

✚ Mettere dei coriandoli o pezzetti di carta o polistirolo in un bicchiere, far prendere aria dalla bocca e poi far appoggiare il bordo del bicchiere tra le narici e il labbro superiore.



Se il bambino espira dalla bocca i pezzetti rimangono fermi, se espira dal naso si muovono e volano in modo divertente.

Infine...

Quando il bambino sarà allenato a sufficienza stimolarlo a soffiare il **naso più frequentemente possibile** e ricordarsi di:

- ❖ mimare voi stessi il soffio nasale
- ❖ consegnare al bambino in mano un fazzoletto di carta o di stoffa *preferibilmente dai 3,5/4 anni in poi*



- ❖ stimolarlo a soffiare il naso tutti i giorni, soprattutto quando sente il solletico o ha la “candela”
- ❖ *il modo più corretto per soffiare il naso e mantenere le vie respiratorie pulite è quello di soffiare le narici una per volta*



- ❖ una scorretta igiene nasale favorisce una cattiva funzione respiratoria con conseguenze sulla adeguata attività delle orecchie, del naso e della gola
- ❖ far soffiare sempre con cautela quando il bambino è molto intasato o raffreddato perché la pressione può

generare dolore o fastidio sul timpano dell’orecchio

- ❖ *evitare più possibile di farlo “tirar sù”*
- ❖ curare sempre l’igiene del naso anche passivamente , soprattutto per i bambini resistenti ad imparare, con *lavaggi* frequenti.



Altri consigli utili...

- "Nasini chiusi" guida scaricabile gratuitamente sul sito Libenar.it
- "Storie per immagini per spiegare l'importanza di soffiarsi il naso" disponibile su Pinterest.it
- "Oggi imparo a soffiarmi il naso – Kit pratico" disponibile sul sito mammalogopedista (da acquistare)
- Libro "Il draghetto che non riusciva a soffiarsi il naso" (da acquistare)
- Libro "Respinaso e i suoi superpoteri" (da acquistare)
- Libro "Chiudi la bocca" (da acquistare)

