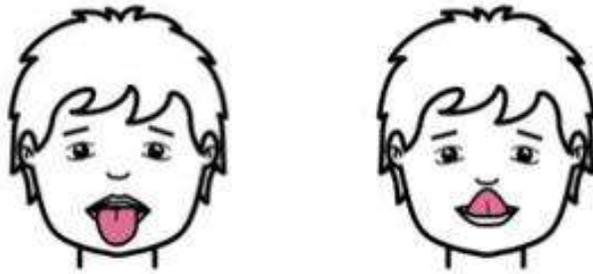


Consolidar la elasticidad lingual.

La señora lengua aprendió el ejercicio más difícil del gimnasio, doblarse por la mitad como si fuera una hoja de papel.

Potenciar el equilibrio lingual

La señora lengua también aprendió a abrir la boca, salir fuera y descansar en el labio de abajo, levantarse después muy deprisa y subir hasta tocar con la punta el medio del labio de arriba.



Afianzar el equilibrio lingual

Nos miraremos en el espejo para mirar la lengua, los dientes, la campanilla y el paladar. Pasearemos la lengua por el alveolo.

Consolidar el equilibrio lingual

Tocamos los dientes de abajo con la lengua y los alvéolos.

Afianzar y consolidar la tonicidad lingual

La lengua tiene muchas formas, puede ser ancha, muy ancha. La sacamos tan ancha como podamos, tanto que toque los extremos de los labios. Ahora puede ser también más estrecha. La sacaremos y entraremos en la boca muy rápidamente.

Aplicar el control tónico a los movimientos linguales

Hoy, la señora lengua quiere limpiar bien el recibidor de su casa, por eso se pasea muy trabajadora entre los labios y los dientes, dando vueltas continuamente como si fuera una aspiradora.

Afianzar la fuerza lingual

Ya sabemos que la lengua es muy limpia, sin embargo, ¿que la limpieza a ella? Pues los dientes. Sacamos la lengua y nos la mordemos con los labios, la apretamos con los dientes y la hacemos entrar poco a poco; así queda limpia y fina.

Consolidar la fuerza lingual selectiva

La lengua nos puede ayudar también a limpiar los dientes. La apretamos contra los dientes y succionamos o aspiramos aire.

Consolidar la movilidad lingual

Con la boca cerrada intentaremos mover la lengua de arriba abajo. Primero la colocamos entre los labios y los dientes de arriba. Después, con la punta de la lengua barriendo los labios por dentro, la desplazaremos hacia abajo. Todo ello sin abrir la boca, pero podemos mirar en el espejo la trayectoria que hace la lengua dentro de la boca.

Consolidar la agilidad lingual

Reducir la lengua lo más atrás que podamos teniendo la boca cerrada, como si quisiéramos tocar con la punta la campanilla. En un segundo movimiento del levantaremos hacia delante, y así sucesivamente.

Crear el hábito de la correcta colocación de la lengua en la boca

Es muy importante recordar cuál es la postura correcta de la lengua: mantener la boca cerrada, respirar por la nariz y colocar la lengua en su cama, descansando en el paladar.

Potenciar el control tónico lingual

Hacemos movimientos rápidos de salida y entrada de la lengua en la boca, vibrante sobre el labio superior.

Consolidar el control tónico lingual

Sujetar la lengua hacia dentro y dispararla hacia fuera provocando implosiones y ayudándonos con los dientes superiores como palanca.

Vibraciones linguales

Hacer vibrar la lengua sobre el paladar haciendo una yerra muy prolongada /rrrrrrrr/.

Aplicar la fuerza lingual a movimientos implosivos

Imitaremos el trote del caballo.



CUENTO DE LA SEÑORA LENGUA

“Todas las personas llevamos con nosotros a un personaje al que queremos mucho, es la Señora Lengua. Es una señora alta, esbelta a quien le gusta presumir y darse a conocer. Por eso, sale muy a menudo de su casa. ¿Sabes cuál es su casa? Ésta (*se señala la boca*), sí vive en una cueva, pero no es una cueva, pero no es una cueva cualquiera. Esta cueva tiene un salón gigante, dos habitaciones, cocina, baño y ¡hasta despensa! (*se señala a los labios*). La Señora Lengua es muy trabajadora así que todos los días se levanta muy temprano y ¿sabes lo primero que hace? Asomarse un poquito para ver qué tal tiempo hace. Primero mira enfrente, después a un lado y luego al otro lado. Según el día que haga se va de compras, o al monte, o al circo,... Hoy hace muy buen día. Y la Señora Lengua ha decidido irse a hacer deporte y dar un paseo por la montaña. Pero antes ha de limpiar la casa:

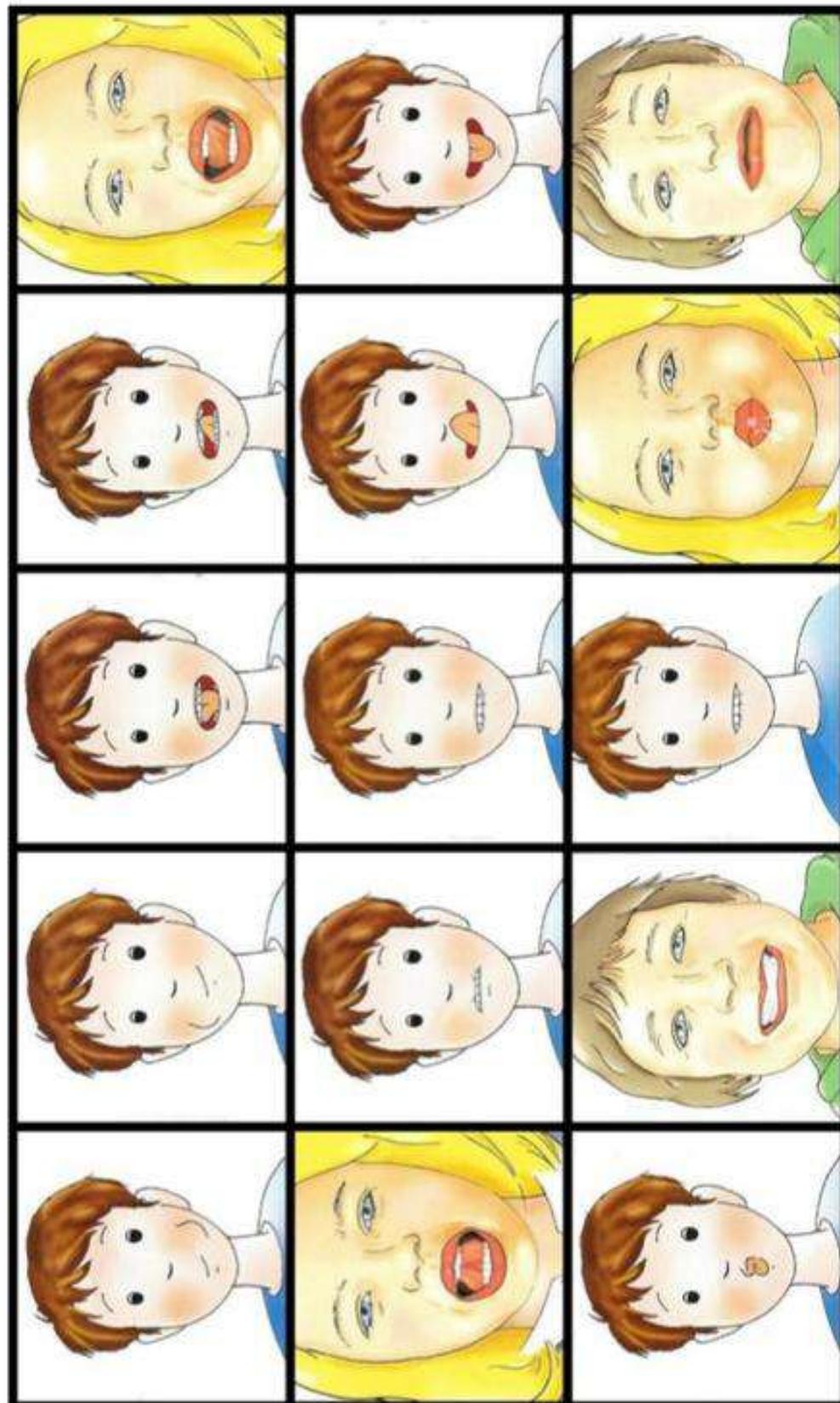
- Limpia las paredes de un lado. (*Flemón con la lengua a la derecha*)
- Limpia las paredes del otro lado (*flemón con la lengua a la izquierda*)
- Limpia la despensa (*relamense los dientes inferiores y superiores alternativamente por la cara posterior y anterior de los incisivos y abrir la boca todo lo que se pueda para rozar los bordes de los dientes superiores e inferiores con la lengua*).
- Limpia el baño (*relamense las muelas de arriba de la derecha y de la izquierda alternativamente*).
- Limpia la cocina (*llegar con la lengua a los alvéolos*)
- Limpia el techo (*limpiar el paladar con la lengua de atrás hacia delante*)
- Limpia los balcones (*relamense el labio de arriba y el de abajo alternativamente. Morderse el labio superior e inferior alternativamente*)
- Sacude la gigante alfombra por el balcón (*dirigir la lengua hacia atrás. Recorre con la punta todo el paladar y sacarla fuertemente chocándola con los dientes de arriba*)
- Y después de tanto trabajo descansa tendida sobre el suelo.

Una vez que ha descansado decide jugar al fútbol. Comienza haciendo unas tiradas a portería. (*Colocar la punta de la lengua en la cara interna de los incisivos superiores, sacarla fuertemente*) Y después se va a correr. Cuando parece estar fatigada pega un salto y comienza a hacer ejercicios. (*Lengua dirigida a la nariz y al suelo alternativamente*)

Pasado un rato comienza a dudar si ir o no al monte (*poner morro a la derecha y a la izquierda alternativamente*), al final decide que sí y sube al monte (*lengua hacia arriba*). Allí se encuentra con una gran cueva que se abre y se cierra, decide entrar y se encuentra con un león de grandes dimensiones que no hace más que enseñarlos (*enseñar los dientes y esconderlos alternativamente*). A la Señora Lengua le entran escalofríos

(soplar dejando los labios relajado, de forma que vibre. Dejar la lengua relajada), y comienza a temblar (inspirar por la nariz lentamente, expulsar el aire violentamente moviendo los labios. Intentar que vibre la lengua al expulsar el aire). La Señora Lengua tira al león un beso y una sonrisa para tranquilizarla (poner morro y sonrisa con los labios alternativamente).

El león no reacciona, y esta vez mueva la lengua, así que la Señora Lengua sale despavorida de la cueva, corre con todas sus fuerzas, baja la montaña, llega a su casa, entra, cierra la puerta y se enrosca para descansar. La lengua piensa: cada día una aventura. ¿Qué le ocurrirá mañana?



PRAXIAS FACIALES



- Los OJOS son las VENTANAS (abrimos y cerramos)
- La NARIZ es el TIMBRE de la casa
- La BOCA es la PUERTA.
- La LENGUA es una señorita que vive en ella.

1. Abrimos la puerta al máximo (abrir la boca exagerando) y cerramos la puerta (cerrar la boca). 5 veces
2. La señorita abre la puerta y se asoma a la calle (sacar la lengua al máximo) y luego entra en su casa y cierra la puerta (meter la lengua y cerrar la boca). 5 veces
 - Inflar las dos mejillas con un buche de agua, manteniéndolo.
 - Llevar el buche de agua de una mejilla a la otra.
 - Inflar las mejillas con aire, manteniéndolo.
 - Aspirar las dos mejillas.
 - Inflar una y otra mejilla con aire, alternativamente.

PRAXIAS MANDIBULARES



Potenciar los movimientos mandibulares

Instrumentos: chicle, dientes y mandíbulas.

- Masticación de material blando.
- La boca sirve para comer.
- Los dientes mascan, la mandíbula se mueve.
- Así es que para celebrar este acontecimiento, os voy a regalar un chicle a cada uno, y mientras lo mascamos nos miramos unos a otros a ver qué cara ponemos.
- Hacemos todos *ñam ñam ñam...*; ¡Qué rico!

Potenciar la fuerza mandibular

Instrumentos: Manzana, dientes, mandíbulas.

- Masticación de material duro.
- ¿Qué tengo en esta bolsa? ¿Quién lo adivina? ¿Queréis tocar la bolsa a ver qué os parece que tengo? ¡Muy bien! son manzanas. ¿Recordáis cómo mascamos el otro día chicle? ¿Qué cara poníamos? pero para eso había que hacer poca fuerza.
- Hoy vamos a mascar la manzana (o zanahoria) con las muelas y todos veremos la fuerza que hay que hacer fijándonos en las caras de nuestros compañeros.

Favorecer la deglución mediante correctos movimientos mandibulares

Instrumentos: conguitos, dientes, mandíbulas.

- Disolución de material en la boca.
- Hoy traigo una caja de conguitos. Pero ¡Alerta! se han de comer sin masticar, disolviéndolos suavemente en la boca.
- Al final podremos masticar el cacahuete antes de que os lo comáis.

Vivenciar la movilidad y la inmovilidad de las respectivas mandíbulas

Instrumentos: manos, mandíbulas.

Actividades

- Apertura y cierre bucal.
- ¿Sabéis que sólo se mueve una mandíbula al masticar o al hablar, o al abrir y cerrar la boca?
- Vamos a comprobarlo: colocamos una mano debajo de la nariz y abrimos y cerramos la boca varias veces. ¿Qué mandíbula se mueve?

- 1- Abrir y cerrar la boca lentamente.
- 2- Abrir y cerrar la boca rápidamente.
- 3- Masticar con los labios juntos.
- 4- Abrir y cerrar la boca exageradamente imitando a un cantante de ópera.
- 5- Mover la mandíbula de derecha a izquierda, haciendo como que somos payasos.
- 6- Apretar mucho los dientes y aflojarlos después.

- 1.- Abrir y cerrar la boca lentamente.
- 2.- Abrir y cerrar la boca rápidamente.
- 3.- Abrir la boca despacio y cerrarla deprisa.
- 4.- Abrir la boca deprisa y cerrarla despacio.
- 5.- Masticar con la boca cerrada.
- 6.- Masticar con la boca abierta.
- 7.- Mover la mandíbula inferior de un lado al otro, alternativamente.

1. Apretar los dientes y aflojarlos
2. Abrir y cerrar la boca a distintos ritmos.
3. Imitar un bostezo.
4. Hacer como que masticamos.

Potenciar los movimientos mandibulares

Instrumentos: Chicle, dientes y mandíbulas. La boca sirve para comer; los dientes mastican y la mandíbula se mueve.

Potenciar la fuerza mandibular

Instrumentos: Caramelos, dientes y mandíbulas. ¿Recordáis como masticamos el otro día el chicle? ¿Había que hacer poca fuerza? Hoy masticando un caramelo con las muelas y todos veremos la fuerza que hay que hacer.

Vivenciar la movilidad y la inmovilidad de las respectivas mandíbulas

¿Sabéis que sólo se abre una mandíbula al morder o hablar, o al abrir y cerrar la boca? Colocamos una mano bajo la nariz y abrimos y cerramos la boca varias veces. ¿Qué mandíbula se mueve?

Afianzar los movimientos mandibulares

Imitaremos los gatos cuando hacen un bostezo, abriendo mucho la boca.

Favorecer la disociación mandibular

Ponemos las puntas de los dedos apretando el bigote y los pulgares ligeramente apoyados sobre los extremos de la barbilla, y ahora movamos-la de un lado a otro.

Favorecer los movimientos mandibulares longitudinales

Hace mucho frío y temblamos. Los dientes también tiemblan.

Consolidar la fuerza mandibular

Abrir la boca, colgar todos los dedos de una mano a los dientes de abajo y cerrar la boca resistiendo la fuerza hacia arriba.

PRAXIAS VELO DEL PALADAR



- Toser
- Bostezar.
- Hacer gárgaras con agua y sin agua.
- Emitir la vocal "a".

- 1.- Toser.
- 2.- Hacer gárgaras con agua.
- 3.- Hacer gárgaras sin agua.
- 4.- Aspiraciones profundas, expulsando el aire por la nariz.
- 5.- Bostezo.
- 6.- Tomar aire por la nariz y hacer espiraciones fuertes, nasales, y bucales, alternativamente.
- 7.- Emisión de / A / viendo en el espejo y controlando los desplazamientos del velo del paladar.

El pastel

El niño sopla y apaga velitas como si fueran las de un pastel de cumpleaños.

Como suena

El niño sopla armónica o flauta para que oiga como suena.

El policía

El niño sopla silbatos, pitos o un gorgorito "jugando así al policía".

El perrito

El niño es motivado a decir guau- guau.

Las pajitas

Empleando una pajita el niño sopla agua contenida en un vaso.

Pompitas mágicas

El niño sopla pompas de jabón.

¿Cómo lo dices?

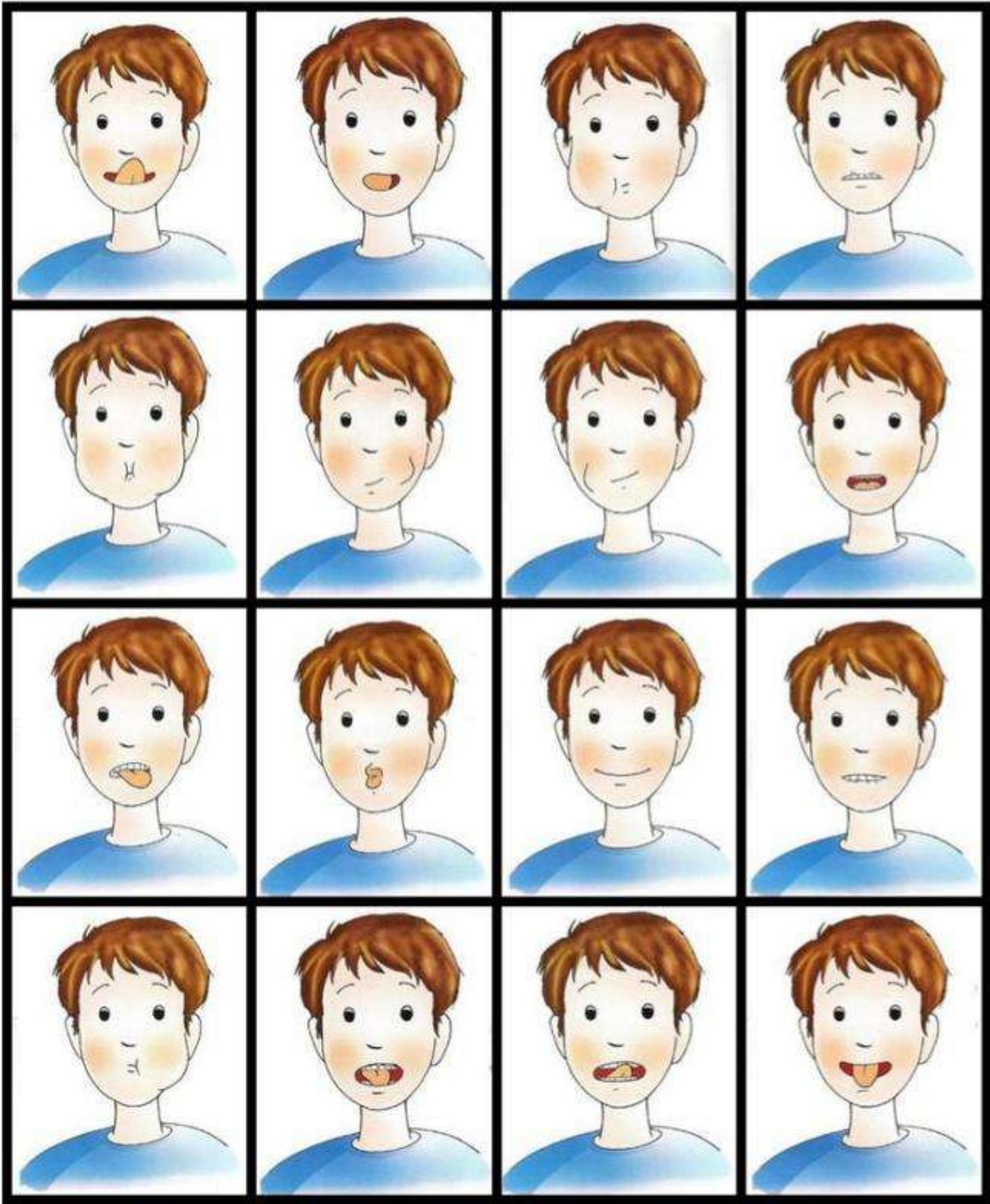
El niño repite la palabra PATAKA.

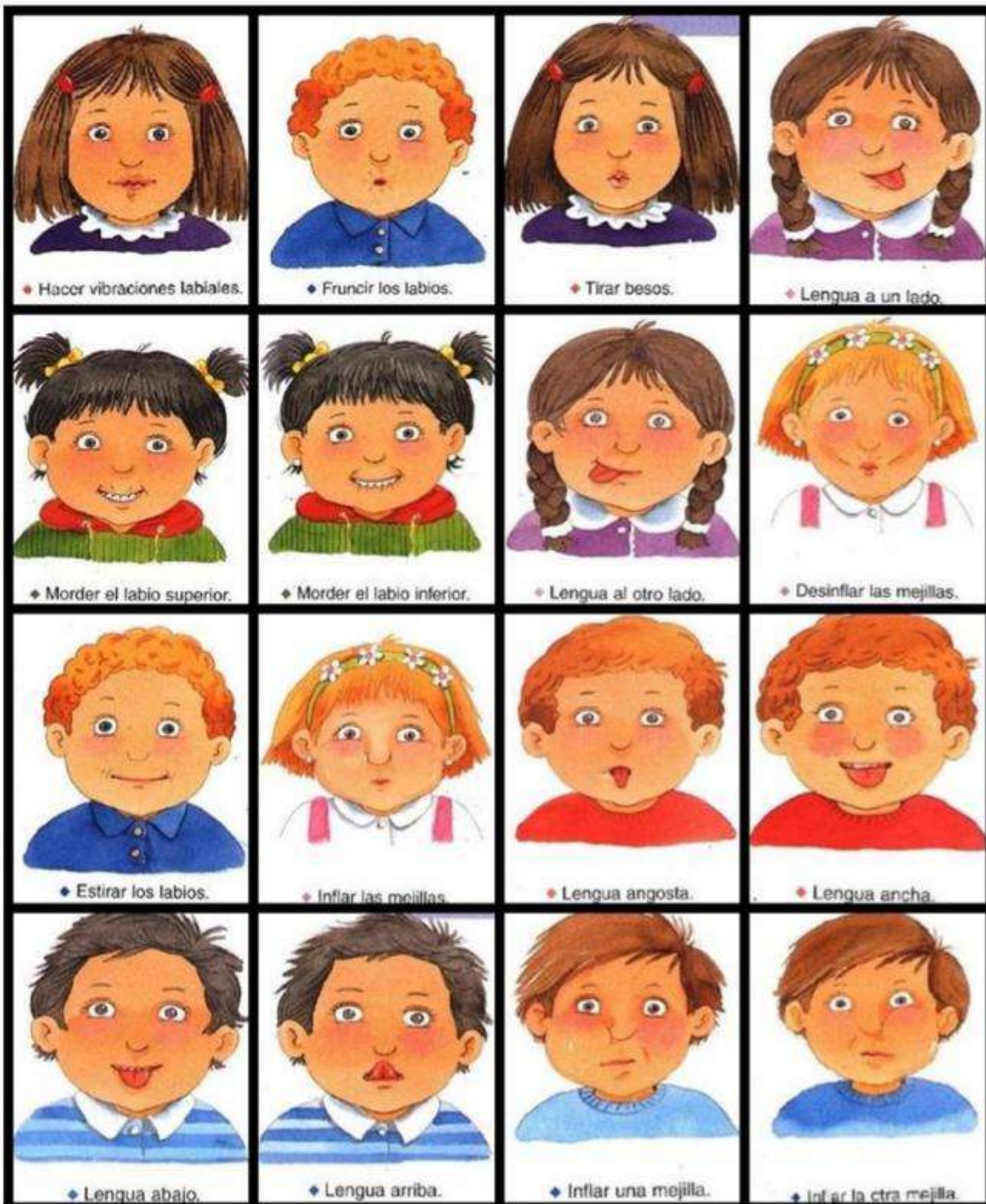
Los bomberos

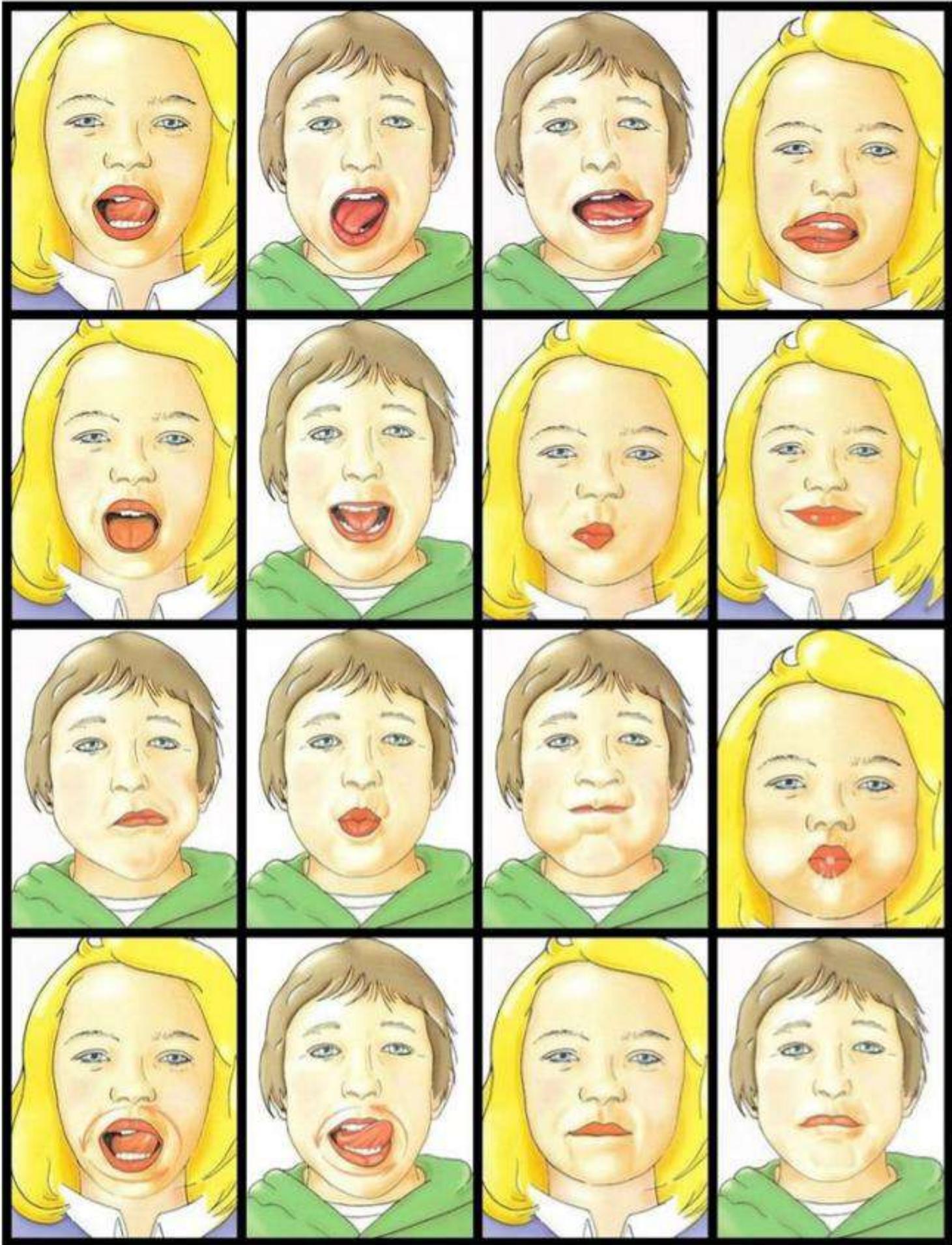
El apaga cerillas. Indicarle que vamos a apagar el fuego como si fuésemos bomberos.

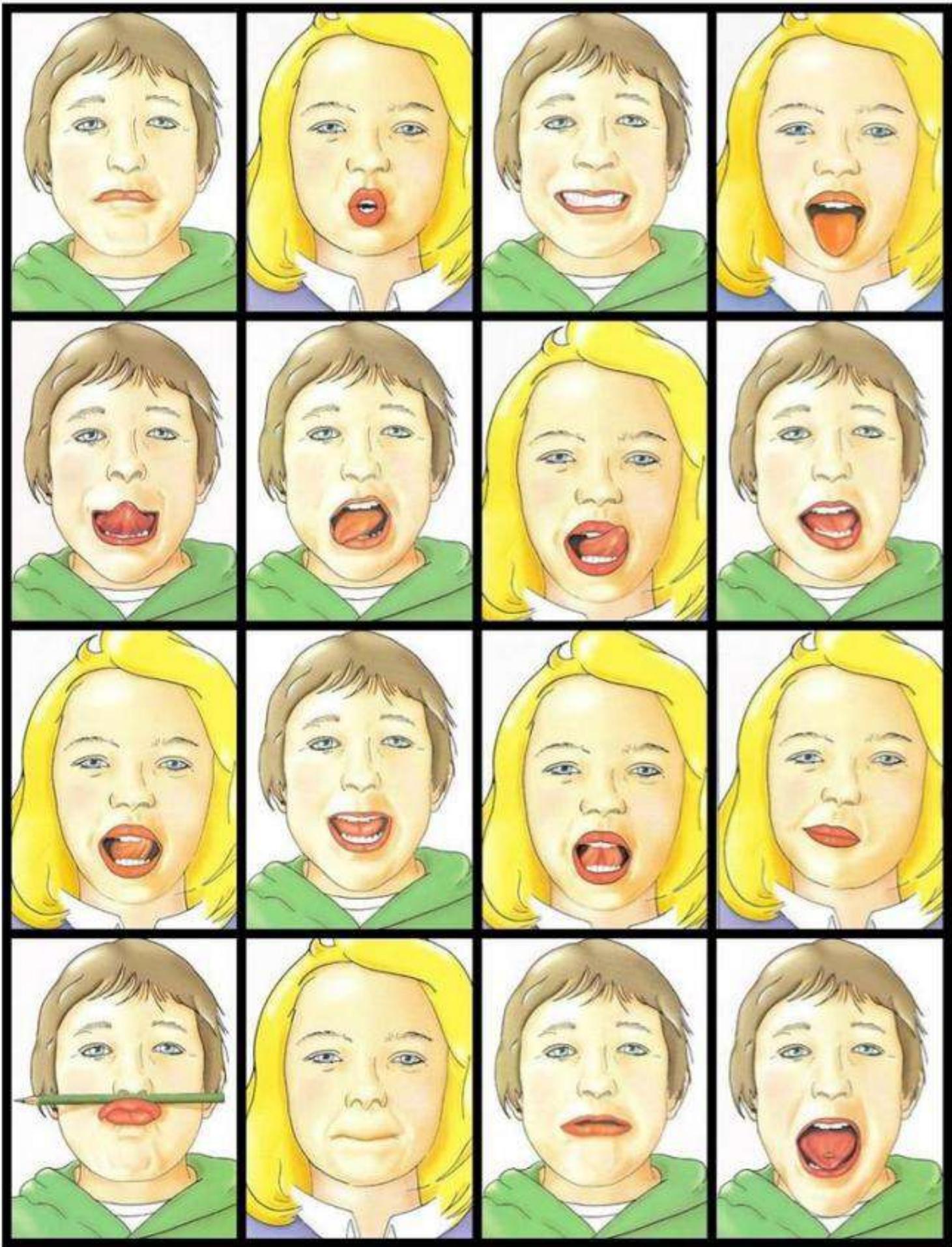
Glup, glup

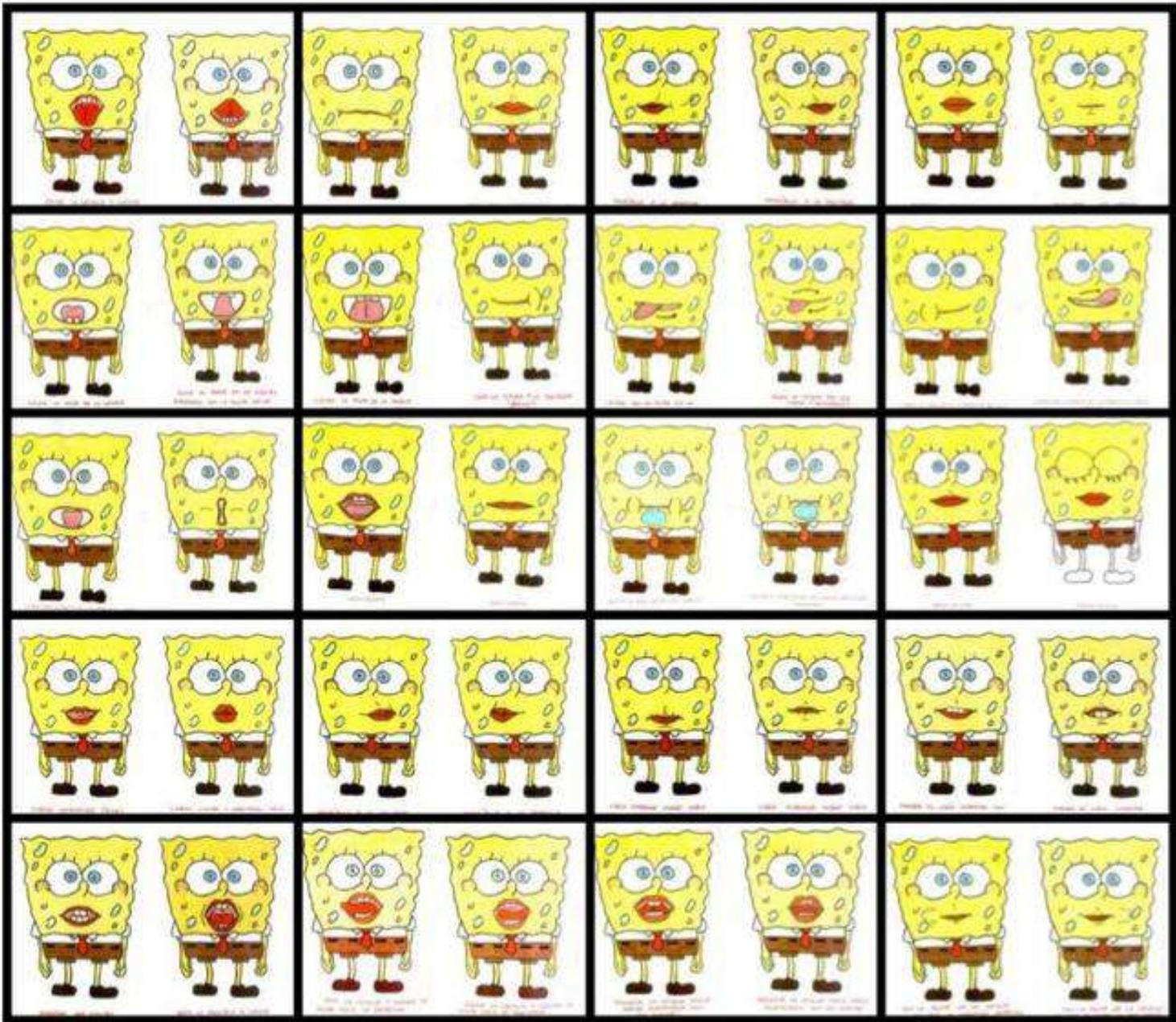
El niño sopla por una pajita agua en una botella. Contarle que las burbujitas hacen glup, glup.



















LOS SENTIDOS

1. LA VISTA



- Captar y discriminar estímulos visuales.
- Con estímulos reales.
- Con representación gráfica.
- Memoria visual.
- Seguimiento de un objeto de izquierda a derecha.
- Observar y clasificar los objetos según sus cualidades.

Mirando el oso

Se indica al niño que debe seguir un objeto (juguete) con la vista, el o la maestra debe llevar el objeto hacia arriba, hacia abajo, a los lados, etc.

Luces de navidad

Se indica al niño que abra y cierre los ojos al compás de unas lucecitas navideñas que se le mostrarán.

Primero él observa la actividad realizada por la maestra y luego se pide que la imite.

Colorín

Se enseña colores primarios utilizando papel construcción, para estimular su vista. El niño los identifica colocando sobre el color, objetos del mismo color que se encuentren regados en el área de trabajo. Se le dará una demostración (un ejemplo) para que él continúe solo.

Fifi la figura

Se muestra al niño objetos diferentes para que vaya conociendo las formas y tamaños. También se utilizan plantillas de figuras geométricas y láminas de estimulación de forma y tamaño.

Cara bonita

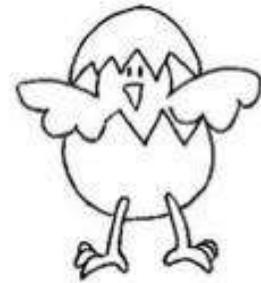
El maestro realiza expresiones frente al espejo, que después el niño imita y señala en fichas graficadas con diferentes expresiones.

Atrápame

Se coloca al niño frente a un espejo, luego detrás del niño se colocará un objeto de modo que se refleje junto a su imagen. Estimularlo a buscar el objeto real, en la dirección correcta, luego colocarlo a diferentes alturas para que lo busque y trate de alcanzarlo.

El pollo

Se enseña al niño una ficha de estimulación con la imagen de un pollo amarillo, y decirle que es un “pollo”, luego se da a este una hoja con el dibujo de un pollo y un crayón amarillo, se indica la similitud del color del crayón con el color del pollo de la imagen, luego se enseña otros dos colores y que observe que no son iguales, luego el maestro señala el color del pollo y el niño levanta el crayón del color correcto y pinta el pollo impreso.



Juguemos plastilina

Se colocan enfrente del niño barras de plastilina de tres diferentes tamaños la de color verde será corta, la de color anaranjado será mediana, y la de color morado será larga, estas barras también las tendrá la maestra, el niño observa lo que ella hace, él realiza una pelotita con cada barra y luego de haberlo hecho coloca una pelotita encima de otra agrupándolas por tamaño.

“Hermanitos

Se presenta tarjetas una a una de diferentes objetos, animales, (todos de forma aislada), por ejemplo; al presentarle una ficha de un árbol, aparte tener una lámina donde aparezcan varios objetos, animales y figuras. El niño identifica donde está el árbol en la lámina. Así sucesivamente se trabaja con las demás.

Rompecabezas

Se invita al niño a que arme los rompecabezas de diversas piezas y figuras, con las que deben formar diferentes imágenes. Las piezas estarán esparcidas en la mesa. La maestra puede armarlas primero para que el niño observe y luego lo realice el solo.



2. EL TACTO



Cómo son las cosas

Preparar una caja o cesto con objetos que posean cualidades claramente perceptibles por el tacto: formas regulares, tamaños grande y pequeño, texturas diferenciadas (suave-áspero, liso-rugoso...).

La maestra irá mostrando objetos y nombrando una cualidad, preferiblemente en un sistema de oposición: “la lija es áspera, la seda es suave”, “esta piedra es lisa, esta otra piedra es rugosa”; “esta canica es grande, esta canica es pequeña”...

Los objetos irán pasando por las manos de todos los niños para que puedan percibir sus características táctiles. A continuación, llamar a un niño. Con los ojos tapados, deberá elegir objetos siguiendo la consigna dada por la maestra:

- «Dame un objeto áspero.»
- «Busca una cosa que tenga la superficie rugosa.»
- «Saca un objeto de forma cuadrada»...

Cómo son mis compañeros

Un niño, con los ojos tapados, toca y explora a otro compañero para ir respondiendo a las preguntas de la maestra:

- «¿Tiene el pelo largo o corto?»
- «¿Viste camiseta o camisa con cuello?»
- «¿Lleva zapatos o playeras?»
- «¿Lleva vestido, falda o pantalón?»...



Las cosas de clase

Un niño, con los ojos tapados, va tocando y explorando objetos de la clase que la maestra sitúa sobre una mesa (o se lo da directamente). Irá respondiendo a las preguntas de la maestra:

- «¿Es duro o blando?»
- «¿Ligero o pesado?»
- «¿Liso o rugoso?»
- «¿Su forma es redonda o cuadrada?»
- «¿Es de metal o de madera?»...

Rasposito

Se presenta figuras geométricas hechas con lija para que sienta la textura áspera y la forma de la figura. Se hace énfasis en la palabra áspera.

Que suavcito

Se lleva al niño una esponja y algodón, para que lo palpe y que conozca lo “suave”.
Luego se indica que pegue el algodón en la cola de un conejo impreso y se hace énfasis en la palabra “suave”.

Liso, liso

Se lleva un azulejo que el niño toca y siente. Con ello conoce la textura lisa del mismo y el maestro hace énfasis en la palabra “liso”.

Lavando mis manos

Se invita al niño a que se lave las manos con jabón para que sienta lo pringoso del jabón cuando está en sus manos.

Frío y caliente

El niño toca una botella de agua fría y otro bote que esté tibio para que sienta la diferencia de las temperaturas. Observar la reacción del niño a la variación de la temperatura, decirle con énfasis qué es “frío” y qué es “caliente”.

Qué divertido

Se da al niño un poco de masa para hacer pizza (harina, agua y sal), que el niño sienta lo blando de la masa y que la vaya amasando con las manos, luego que haga tortillitas, se le indica con énfasis que es “blando”. La maestra realizará primero la actividad para que él la imite.

La pelota arrugada

Se da al niño una hoja de papel periódico, hacer que sienta la textura lisa deslizando su mano por la hoja en una superficie plana, luego indicarle que la estruje o la arrugue hasta formar una pelota de papel. La maestra realizará primero la actividad. Esto servirá para que vaya grabando la palabra “arrugado” y la vaya asociando con la textura.

La piedra dura

Se lleva al niño diferentes piedras para que las observe y las palpe, se indica que son “duras”, luego se pide que las pegue en una hoja de trabajo (simulando pared de una casa). Así mismo motivarlo a que compare dos texturas: suave y duro, siempre con ayuda de la maestra.

Que pegajoso

Se enseña al niño una ficha de estimulación donde se encuentre un frasco de goma, luego se toma un poco de cola o pegamento, y se unta en las palmas de las manos del niño, el niño las une y las separa para que pueda sentir lo “pegajoso”. Siempre se hace énfasis en la palabra pegajoso y se realizan gestos.

Caja mágica

Se muestra al niño varias fichas de estimulación con la imagen de una pelota, un crayón, un peine, etc. Luego se muestra los objetos reales en una caja, la maestra realiza la actividad para que el niño observe y la realice. Con los ojos tapados, el niño debe palpar uno a uno los objetos, según se le vaya mostrando la tarjeta; por ejemplo: se enseña la pelota en la ficha de estimulación y luego con los ojos vendados saca la pelota de la caja identificándola por forma y tamaño.



3. EL GUSTO



El señor limón

Se da a probar una gotita de limón para que se vaya familiarizando con lo “ácido”. Se hace énfasis en la palabra “ácido”, luego de que lo probó se observa la reacción del niño al saborear. Las gotitas se colocarán en los bordes de la lengua ya que es ahí donde se percibe lo ácido y lo agrio.

Qué rica la paleta

Se da una paleta o un poquito de azúcar para que conozca lo dulce y hacer énfasis en la palabra “dulce”, también se le presenta un chocolate una galleta, un cubilete, dulce, etc., para que los asocie al sabor “dulce”.

Saladín

Se enseña al niño una tarjeta con la gráfica de un salero y se le dice “sal”, luego se le da a probar un poquito de sal, se observa la reacción al probar la sustancia. Luego se le da de alguna fritura salada, se hace énfasis en que los dos son salados, la sal se colocará en la puntita de la lengua ya que es aquí donde se perciben los sabores salados y dulces.

Ahh Agua

Se le muestra una lámina (ficha) con un caso de agua, luego se le da un vaso real con agua pura, indicarle que tome y que así vaya conociendo lo insípido y lo líquido, se hará énfasis en lo insípido ó “sin sabor”.

Muévete gelatina

Se muestra una ficha de estimulación con el dibujo de una gelatina, aparte se lleva una gelatina para que la pruebe y sienta la consistencia blanda, siempre haciendo énfasis en lo que se quiere estimular.

¡La naranjita!

Mostrar al niño una naranja al niño para que sienta el olor, luego observar la reacción al sentir el olor “ácido ó cítrico”. La maestra inspirará el olor con énfasis y que el niño observe la reacción de ésta, luego que pruebe un pedacito de naranja para que vaya asociando el sabor con el olor.

Cómo saben las cosas

La actividad es similar a la realizada con el olfato. El niño, con los ojos tapados, ha de identificar, por sus sabores característicos, determinados productos que la maestra le da, indicando al mismo tiempo sus nombres: chocolate, pan, galleta, terrón de azúcar, almendra, patata frita...

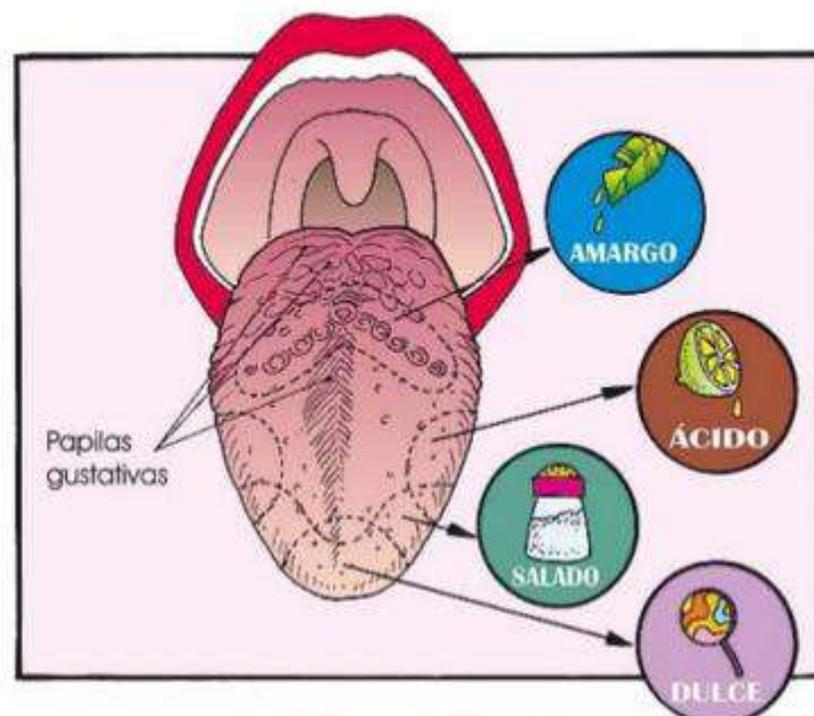
Al igual que con los olores, la maestra podrá realizar una serie de preguntas para ampliar las denominaciones relacionadas con los sabores:

- «¿Sabe bien o mal?»
- «¿Es un sabor dulce o salado?»
- «¿Es un sabor fuerte o suave?»
- «¿A qué otros productos de sabor salado (o dulce) se parece?»...

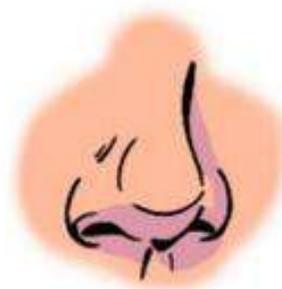
Utilizando caramelos o gominolas de sabores muy diversos, dar a probar uno y preguntar por su sabor (utilizando una estructura de oposición):

- «¿Sabe a fresa o a menta?»
- «¿Es de pina o de limón?»
- «¿Sabe a naranja o a limón?»...

Todos los ejercicios anteriores pueden realizarse con los ojos abiertos y utilizando preguntas sencillas, desde los tres años. Con niños de más edad pueden incluirse otras alternativas o mayores matices en las preguntas.



4. EL OLFATO



Objetivo de la actividad: trabajar el sentido del olfato.

Materiales: esencias, colonias, vinagre

Desarrollo de la actividad

Vamos a oler distintas cosas de olor suave y fuerte. Cambiamos de olor con la idea de que los niños y niñas identifiquen olores y desarrollen su capacidad olfativa y les ayude a tomar conciencia de la inspiración

Descubrir la función olfativa de la nariz

Instrumentos: un frasco de colonia. Oler el aroma de la colonia.

Desarrollar la función olfativa de la nariz

Instrumentos: varios pañuelos de papel, una pastilla de jabón y otros objetos procurando que sean del mismo volumen. Adivinar por el olor cuál es el paquete que tiene la pastilla de jabón.

Descubrir la función olfativa de la nariz, sin ayuda visual

Instrumentos: una flor natural y una de plástico. Distinguir la flor natural y olorosa, sólo por el olor.

El perfume oloroso

Presentarle en una ficha una imagen de un perfume, luego presentarle un perfume de bebé y echarle un poquito en el cuello para que lo sienta y conozca los olores agradables. La maestra también lo olerá y al hacerlo realizará gestos de agrado.

Qué feo

Con un poquito de vinagre se invita al niño a que perciba el olor y que note o vaya notando que es un olor desagradable. Se hace énfasis en lo “desagradable”, se realiza gestos de desagrado, se le presentará también un pedazo de queso (tanto real como en imagen), la imagen de un bote de basura y de un pescado para que vaya conociendo varias cosas que poseen olores desagradables al mostrarlos se puede tapar la nariz como indicando “mal olor”.

Frutilandia

Se da al niño una manzana, un limón y un plátano, se indica que sienta el olor y el sabor de cada uno en forma separada, también se le presentan fichas de estimulación (graficadas) con las tres frutas, luego se le tapan los ojos, se le coloca las frutas una a una en la nariz para que sienta el olor. Luego al quitarle la venda de los ojos que las reconozca en las fichas, así mismo hacerlo con el sabor de cada fruta para que vaya asociando olor-sabor.

Dónde está el olor

Se muestra al niño 3 rosas artificiales una con olor y dos sin olor, primero presentarle la que tiene olor para que lo sienta, luego revolverla con las otras rosas e indicarle que busque la que tiene olor según su olfato. La maestra realizará primero la actividad para que el observe por si no entiende.

Cómo huelen las cosas

Un niño, con los ojos tapados, ha de identificar por sus olores característicos determinados productos situados en una caja o sobre la mesa, y cuyo nombre le indica la maestra: café, colonia, flores, alcohol, vinagre... La maestra ampliará también con una serie de preguntas:

- «¿Huele bien o mal?»
- «¿El olor es fuerte o flojo?»
- «¿A qué otros productos &e parece por el olor?»...

Aplicar la función olfativa al reconocimiento y la clasificación de olores:
agradables y desagradables

Instrumentos: frascos con diversas sustancias olorosas. Clasificación de olores.

Aplicar la función olfativa al reconocimiento y la clasificación de olores:
suaves y fuertes

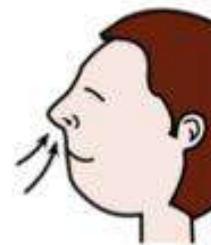
Instrumentos: flores o frutas olorosas, vinagre, etc. Clasificación de olores
suaves y fuertes.



RESPIRACIÓN Y

SOPLO

RESPIRACIÓN



Tomar conciencia y vivenciar personalmente la propia nariz

Cada niño se tocará suavemente la nariz, diciendo que es largo, y notará que tiene dos agujeros (narinas). Jugar con la nariz, cantante plim, plim, plim, mientras el niño da pequeñas palmadas sobre su nariz. También pueden tapar de forma alternativamente los agujeros de la nariz diciendo: QUAC, QUAC, QUAC.

Tomar conciencia y vivenciar personalmente la nariz de los compañeros

Jugar a buscar la nariz del compañero, tocarlo suavemente. Juego de los esquimales: cada niño se acerca a su compañero con las manos detrás y ambos se saludan "chocante la nariz".

Ejercicios perceptivo-visuales

Cada niño, cuando termine su trabajo, podrá ir al espejo y se mirará. ¿Donde tenemos nuestra nariz? Aplastamos nuestra nariz en el espejo.

Percibir la imagen de la propia nariz

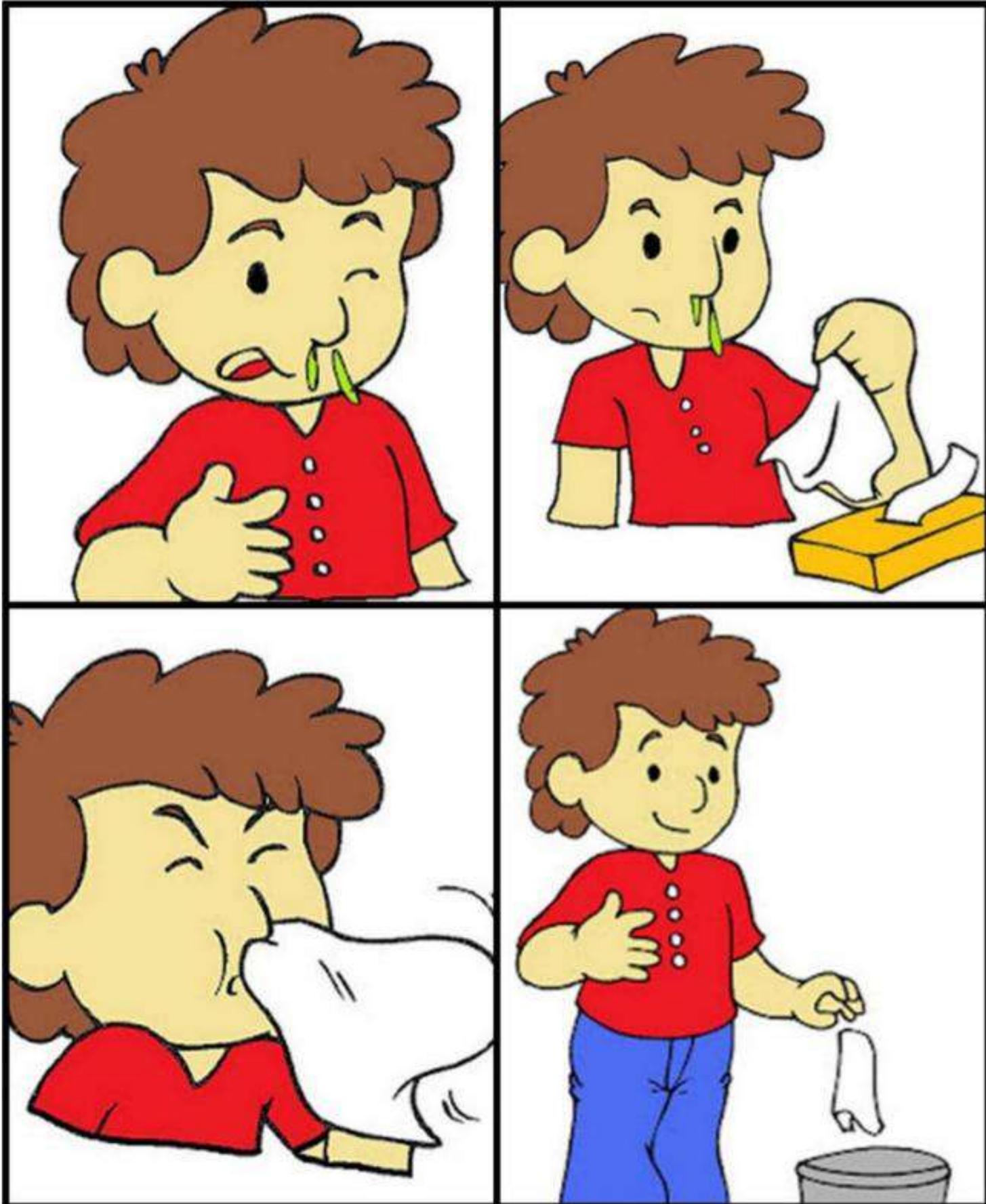
Instrumentos: un espejo de bolsillo y papel de aluminio. Cada niño se mirará donde tiene la nariz frente al espejo, primero tocamos el del espejo y luego el nuestro. Hacer una nariz de papel de aluminio.

Vivenciar la función respiratoria de la nariz

Explicar para qué sirve la nariz. Después cada niño inspirará aire con la boca cerrada y la espirará, muy poco a poco, encima del espejo.

Higiene nasal: aprender a sonarse la nariz

Instrumentos: pañuelos de papel. Se toma el pañuelo en una mano, con los dos dedos, pulgar e índice, se oprime la nariz y se expulsan las mucosidades que hay dentro. Después sonarse la nariz ambas fosas nasales a la vez, pero muy poco a poco. Para terminar enseñarles a limpiar cada fosa por separado y sonar un poco más fuerte.



Achís, achís, achís,
me pica la nariz!
Pañuelos debo usar
para mi naricita limpiar.
Y luego a la papelera
que muy quieta me espera.



Experimentar la respiración abdominal

Los niños harán entrar aire por la nariz y mientras tanto inflarán la barriga como si fuera un globo, después expulsarán el aire por la boca y vaciarán toda la barriga. Pueden experimentarlo con su propia mano sobre la barriga.

Explorar la suficiencia nasal

Pedir a los niños que cierren la boca e inspiren aire por la nariz, a la vez que se marca el ritmo contando: uno, dos, hasta llegar a veinte veces. Se puede repetir el ejercicio tapando un agujero nasal. Si alguno de los niños no supera las veinte respiraciones sin abrir la boca, acusa insuficiencia nasal y conviene derivarlo al otorrino (con la nariz limpia y sin mucosidades).

Tomar conciencia de la inspiración y de la espiración rinobucal

Inspirar y espirar por la nariz y por la boca lentamente.

Tomar conciencia de la inspiración y de la espiración nasal

Inspirar y espirar por la nariz lentamente.

Crear hábitos de higiene rinofaringe

Instrumentos: agua carbonatada (Agua con gas, fanta...). Hacer gárgaras, meter la lengua en el vaso, beber un poquito, retenerlo en la boca...

Crear hábitos de higiene nasal

Instrumentos: pañuelos de papel. Limpiarse la nariz, primero un agujero y luego el otro. Si queda algo de polvo tomamos una puntita del pañuelo y lavamos con cuidado la nariz.

Crear hábitos de control y de relajación nasal

Nuestra nariz necesita descansar, por lo tanto le ayudaremos a que se destape fácilmente con masajes suaves.

- 1.- Tumbados en la alfombra sentimos nuestra respiración con la mano en la barriga.
- 2.- Sentados en la silla, con la mano en la barriga, respiramos tomando el aire por la nariz y lo expulsamos por la boca.
- 3.- De pie, nos imaginamos que somos globos tomando el aire por la nariz, mucho, mucho, al mismo tiempo que se elevan los brazos.
Cuando la maestra de una palmada los globos explotarán, los niños expulsarán el aire por la boca.

- 1- Inspiración nasal lenta y profunda, retener el aire y expulsarlo lentamente por la nariz.
- 2- Inspiración nasal lenta y profunda, retener el aire y expulsarlo rápidamente por la nariz.
- 3- Inspiración nasal lenta y profunda, retener el aire y expulsarlo en tres o cuatro veces por la nariz.
- 4- Inspiración nasal lenta y profunda, retener el aire y expulsarlo lentamente por la boca.
- 5- Inspiración nasal lenta y profunda, retener el aire y expulsarlo rápidamente por la boca.
- 6- Inspiración nasal lenta y profunda, retener el aire y expulsarlo en tres o cuatro veces por la boca.
- 7- Oler cosas diferentes.
- 8- Empañar un espejo con la nariz.
- 9- Teniendo la boca cerrada, mover tiras de papel al espirar colocadas delante de la nariz.
- 10- Inspiración nasal larga y profunda haciendo que se quede pegada a la nariz una tira de papel de seda.

- 1°.- Tumbados en la alfombra sentimos nuestra respiración con la mano en la barriga.
- 2°.- Sentados en nuestra silla, con las manos en la barriga, respiramos tomando aire por la nariz y expulsándolo por la boca.
- 3°.- De pie, nos imaginamos que somos globos tomando el aire por la nariz, mucho, mucho, al mismo tiempo elevamos los brazos. Cuando la maestra da una palmada, los globos explotan, los niños expulsan el aire por la boca.

El taller del Viento: Respiración

- Tumbados y con las manos en el abdomen inspiramos notando como aumenta su volumen.
- Inspiración nasal lenta y expiración bucal en varios tiempos.
- Inspiración rápida y expiración lenta girando la cabeza.
- Inspiramos tapando una fosa nasal y expiramos lentamente, cambiamos de fosa.

Vivenciar la propia nariz, tomar conciencia de ella

- Profesor/a y niños/as sentados en círculo.

El/la profesor/a pregunta ¿A qué no sabéis dónde está la nariz? ¡Aquí! Se toca la nariz suavemente y pide a los niños/as que hagan lo mismo. La exploran... es larga... puntiaguda... tiene dos agujeros... Con los dedos la tocamos despacito... hace cosquillas (va acariciando la nariz de cada niño/a) ¡Claro! la nariz es una señora muy fina y delicada, pero muy importante; sin ella no podemos respirar y sin respirar no podemos vivir.

Ahora vamos a jugar con la nariz:

- Dar pequeñas palmaditas en la nariz, diciendo *pín, pín, pín...*
- Con los dedos índices tapar los agujeros alternativamente y decir *cuac,*
- *cuac, cuac...*
- Tocar el suelo con la nariz...
- Tocar la mesa con la nariz...
- Colorear con pintura de dedos la nariz, frente a un espejo.
- Otras actividades similares.

Descubrir y experimentar la nariz de los compañeros y compañeras

- Niños/as colocados de frente por parejas. El/la profesor/a pregunta ¿dónde tiene la nariz vuestro compañero? Acercaos uno a otro y mirad despacio la nariz de vuestro compañero/a. Acariciarla suavemente. Ahora ya sabéis dónde está, así podemos jugar a los gnomos.

- Con las manos hacia atrás. Chocar la nariz saludándose como los gnomos.
- Colorear la nariz del compañero/a.
- Tocar alternativamente su nariz y la del compañero/a: *mi nariz, tu nariz...*

Percibir la imagen de la propia nariz

- Todos de pie frente al espejo.
- ¿Dónde está la nariz? Vamos a tocarla. Ahora vamos a ver la nariz en el espejo y la tocamos ahí
- Todos tocan el espejo con la nariz; sentir el frío del espejo.
- Con los dedos en pinza tapar y destapar la nariz diciendo *cuac... cuac...* frente al espejo.

Vivenciar la función respiratoria de la nariz

- Profesor/a y niños/as sentados/as en círculo.
- El/la profesor/a dice: la nariz sirve para muchas cosas... pero principalmente para meter y sacar aire en nuestro cuerpo... o sea, para respirar.
- Cada niño/a inspirará aire con la boca cerrada (por la nariz) y lo espirará muy despacito encima del espejo ¿Qué pasa? Si el espejo se empaña, eso quiere decir que tenemos la nariz limpia y el aire puede salir con facilidad. (Empezar haciéndolo la profesor/a, ayudarles si es preciso tapándoles suavemente la boca).
- Podemos escribir encima del espejo empañado.

Aprender a sonarse

- La profesor/a dice: vamos a jugar a taparnos cada vez un agujero de la nariz. El profesor/a se tapaná alternativamente cada uno de los orificios con los dedos pulgar e índice, a la vez que canta: *cua cua cua* y hará que le imiten los niños/as.
- Les reparte un pañuelo a cada uno, el niño/a toma el pañuelo con una mano y se tapa un agujero con el pulgar mientras se suena con el otro agujero.
- Lo mismo pero con el otro lado, enseñándole la profesor/a a recoger las mucosidades en el pañuelo.



Nuestra amiga la nariz

Objetivo de la actividad: ejercicio para tomar conciencia de la propia nariz y de su función

Se les dice al alumnado que la nariz vive en la cara, pero ¿cómo es? Vamos a tocarla para conocerla. Es larga, está inclinada como un tobogán, ¿bajamos por él? Tiene una punta aguda y dos agujeros, que son como dos ventanitas por donde entra y sale el aire.

Los/as niños/as se hacen cosquillas, se dan golpecitos, recorren su nariz. Finalmente se les explica que la nariz es una parte muy importante de nuestro cuerpo. Sirve para respirar y también para oler.

AHORA VAMOS A JUGAR CON LA NARIZ

Vivenciar la función respiratoria

¿Para qué sirve la nariz? Sirve para varias cosas, pero principalmente para meter y sacar aire en nuestro cuerpo, es decir para respirar.

Cada niño y niña podrá tener un pequeño espejo en el bolsillo del babi.

Los escolares inspirarán con la boca cerrada, y lo espirarán muy despacio encima del espejo.

Observamos: ¿Qué pasa? Si el espejo se empaña, eso quiere decir que tenemos la nariz limpia y el aire puede salir con facilidad.

A continuación, con el dedo podéis escribir encima del espejo empañado.

Aprender a sonarse la nariz

Repartimos un pañuelo para cada niño y niña. Vamos a limpiarnos bien la nariz. Primero presionamos una narina (agujerito), lo tapamos y nos sonamos con el otro. Después, presionamos y tapamos con el que nos hemos sonado y nos sonamos con el otro.

Con el dedo tomamos una puntita del papel y así liado lo introducimos en la ventana y la limpiamos, luego la otra. Recogemos el pañuelo y lo guardamos en el bolsillo del babi.



El juego del pañuelo

Los/as alumnos/as se sientan en el suelo formando un círculo. Uno de ellos se queda de pie y da vueltas alrededor de los otros, tiene que dejar detrás de la espalda de uno de sus compañeros/as una bolsita que contenga pañuelos de papel. El que nota que le han dejado la bolsa se levanta y trata de coger al primero antes de que se siente en su lugar. El que sea atrapado/a, sacará un pañuelo de la bolsa y se sonará correctamente (primero una narina y después otra). A continuación, seguirá el juego.

Trabajar el sentido del olfato

Materiales: esencias, colonias, vinagre

Vamos a oler distintas cosas de olor suave y fuerte. Cambiamos de olor con la idea de que los niños y niñas identifiquen olores y desarrollen su capacidad olfativa y les ayude a tomar conciencia de la inspiración

Experimentar para desarrollar la respiración abdominal

Materiales: colchoneta para el suelo.

Todos los niños y niñas tumbados/as en el suelo boca arriba con los brazos y piernas ligeramente separados del cuerpo.

Se les explica que van a meter aire por la nariz y mientras tanto van a hinchar su barriga como si fuera un globo. Después expulsarán el aire por la boca y vaciarán su barriga como si se desinflara un globo.

Para comprobar que pueden experimentar este tipo de respiración, me acercaré a cada niño y niña y le colocaré un saquito de arena o algún objeto en la barriga, enseñándoles que cuando realiza bien el ejercicio el saquito sube y baja, y que él o ella pueden experimentarlo.

Con el mismo ejercicio, pero poniendo las manos en el abdomen del compañero/a para percibirlo en los demás o colocando un objeto ligero en el abdomen que acompañará los movimientos de inspiración y espiración, se podrá experimentar la respiración abdominal.

El puente

Experimentar para desarrollar la respiración abdominal.

Los/as niños/as se echan de espaldas y colocan los dos pies en posición completamente plana respecto al suelo, bien separados (lo mismo que las rodillas) y con las nalgas en alto. En esa posición respira varias veces hinchando el vientre al inspirar y vaciándolo al soplar

Observar y tomar conciencia de la inspiración y de la espiración rinobucal

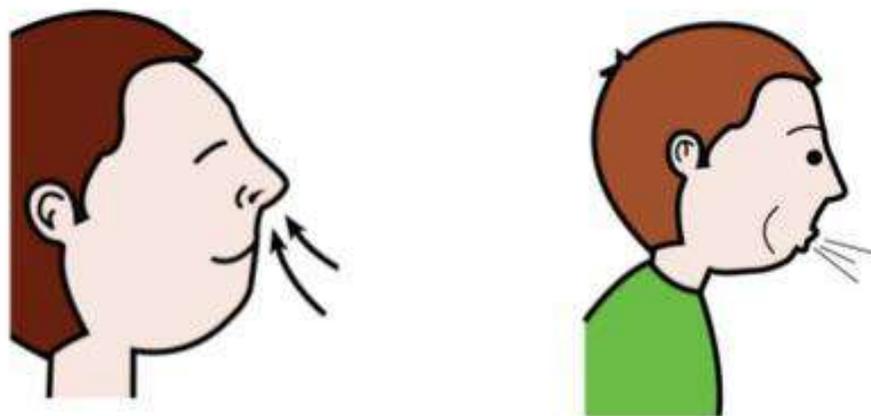
Vamos a jugar a imitar. Yo voy a hacer cosas y vosotros las tenéis que hacer igual. Ahora meto aire por la nariz, inspiración lenta e inclino la cabeza despacio hacia atrás. Ahora vosotros. A continuación expulso todo el aire por la boca fuera, espiración bucal lenta. Ahora todos lo hacéis conmigo.

Ahora debemos observar que, cuando metemos el aire, se nota fresco en la nariz, la garganta y el cuello.

Cuando expulsamos el aire, si ponemos la palma de la mano frente a la boca, vemos que este aire que sale de dentro de nuestro cuerpo está caliente. ¡Verdad que sí! Nosotros hacemos magia, calentamos el aire en nuestros pulmones.

Observar y tomar conciencia de la inspiración y de la espiración nasal

Voy a realizar unos ejercicios y vosotros debéis hacer lo que yo hago. Metemos el aire por la nariz, inspiración lenta, y a la vez levanto los hombros hacia arriba. Venga a hacer lo mismo. Ahora saco todo el aire por la nariz, espiración lenta, y voy bajando los hombros.



Adquirir el hábito de respirar por la nariz

Vamos a tratar de respirar siempre por la nariz, porque está caliente el aire que cogemos y así no nos ponemos malitos con el aire frío.

Vamos a hacer un juego. Inspiramos, vamos a coger aire al mismo tiempo que ponemos los brazos en cruz. Espiramos, soltando el aire al mismo tiempo que bajamos los brazos. Lo realizamos unas cuantas veces.

También podemos poner nuestros brazos en la cabeza cuando inspiramos y bajamos las manos cuando espiramos.

Historia de un caracol

Desarrollo de la inspiración nasal.

Había una vez un caracol que siempre tenía la puerta cerrada (los/as niños/as cierran la boca) porque así se lo había enseñado su mamá, y tomaba aire por las ventanas de la nariz (los/as niños/as realizan inspiraciones nasales). Un día que hacía mucho frío, cerro una ventana (los/as niños/as se tapan una narina) y sólo dejó abierta la otra para que entrase aire.

Al día siguiente cambió de ventana (se tapan el otro agujero e inspiran con el primero. Durante la primavera, cuando brilla el sol, abre todas las ventanas de par en par para que entre el calor y el aire de la mañana (dilatan las aletas de la nariz, con o sin ayuda de los dedos).

En cierta ocasión, el caracolillo, que es muy revoltoso, se puso a enredar por casa y se colocó una pinza de colgar la ropa en la nariz (los niños hacen lo mismo o se tapan con los dedos), y fue entonces cuando tuvo que abrir la puerta de su casita (abren la boca), con lo que le entró una corriente de aire frío y se le puso malita la garganta. Desde ese día decidió tomar siempre aire por las ventanitas de la nariz, porque entra más calentito.



Aumentar la capacidad respiratoria.

Los niños y niñas se colocan decúbito supino con los brazos ligeramente separados del cuerpo y las palmas hacia arriba, las rodillas flexionadas y los pies juntos.

Comenzamos separando las piernas, sin mover los pies que siguen juntos. Entonces, cuando se juntan las piernas, los niños soplan, cuando se separan, inspiran aire por la nariz.

Es un ejercicio muy relajante. Si lo hacen varios niños en corro cogidos de la mano, levantándolas en la espiración y bajándolas en la inspiración les decimos a los niños que es como si fuera una flor que se abre y se cierra.

Intentar conseguir la dilatación vivenciada de las fosas nasales

Haced lo que yo hago.

Vamos a ser monos. Pero como nosotros no tenemos la nariz tan abierta como ellos, os voy a enseñar de qué forma la vamos a abrir.

Nos cogemos las aletas de la nariz con la punta de los dedos de cada mano y las ensanchamos al tiempo que respiramos fuerte, inspirando y espirando el aire.

Y si ahora colocamos la lengua delante de los dientes de abajo y sacamos hacia fuera el labio inferior. ¿Quién nos puede decir que no somos unos verdaderos monos?

Controlar la respiración

Tenemos que inspirar por la nariz y expulsar el aire mientras se pasa el dedo por encima diciendo ssssssssssss

Nos imaginamos que somos una carretera que baja de un palacio, o de un castillo.

Inspiramos profundamente por la nariz.

Pasaremos el dedo índice por todo el recorrido mientras vamos diciendo aaaaaaaaaa, y así sucesivamente con todas las vocales.

1. Tumbados en la alfombra, tomar aire por la nariz, retener hasta que la profesora cuente tres y, a una orden, expulsar por la boca.
2. De pie, nos inflamos como si fuéramos globos, alzando los brazos, y a una palmada explotamos.

Experimentar la respiración abdominal

- Respirar hinchando el abdomen de aire.
- Los niños/as se tumban sobre el suelo, boca arriba, con los brazos y las piernas ligeramente separados.
- Se les explica que van a meter aire por la nariz y mientras tanto hincharán la tripa como si fuera un globo, después expulsarán el aire por la boca y vaciarán toda la tripa.
- Para comprobar que pueden experimentar ese tipo de respiración, el/la profesor/a se acercará a cada niño/a y pondrán su mano encima del vientre, enseñándole que cuando realiza bien el ejercicio la mano sube y baja, y que él mismo puede experimentarlo con su propia mano.

Explorar la suficiencia nasal

- Inspirar y espirar el aire por la nariz.
- Pedir al niño/a individualmente que cierre la boca e inspire aire por la nariz al tiempo que nosotros marcamos un ritmo contando: uno, uno, dos, dos, tres, tres, hasta veinte veces.
- Repetir en otra ocasión tapando con el dedo la ventana izquierda y respirando sólo por la derecha.
- Por último, en otro día sucesivo, repetir el ejercicio, pero tapando ahora la ventana derecha y respirando por la izquierda.
- Si algún niño/a no supera las veinte respiraciones sin abrir la boca, se ve que acusa insuficiencia nasal. Esta actividad se hará, bien individualmente o bien en pequeños grupos, para poder observar con precisión el comportamiento de los niños/as.

Con los matasuegras, soplamos despacio, tan sólo para conseguir desenrollarlos, después soplamos más fuerte, hasta conseguir que piten.

Respiración

En silencio y con una mano en el pecho y otra en el abdomen descubrir el ritmo de la respiración y los latidos del corazón.

- Vamos por el campo; respiramos fuerte el aire puro y lo expulsamos muy despacio. Variar los ritmos; subir y bajar los brazos.

- La locomotora. Al parar se retiene el aire haciendo ppppp; al moverse se expulsa el aire sssss fffff.

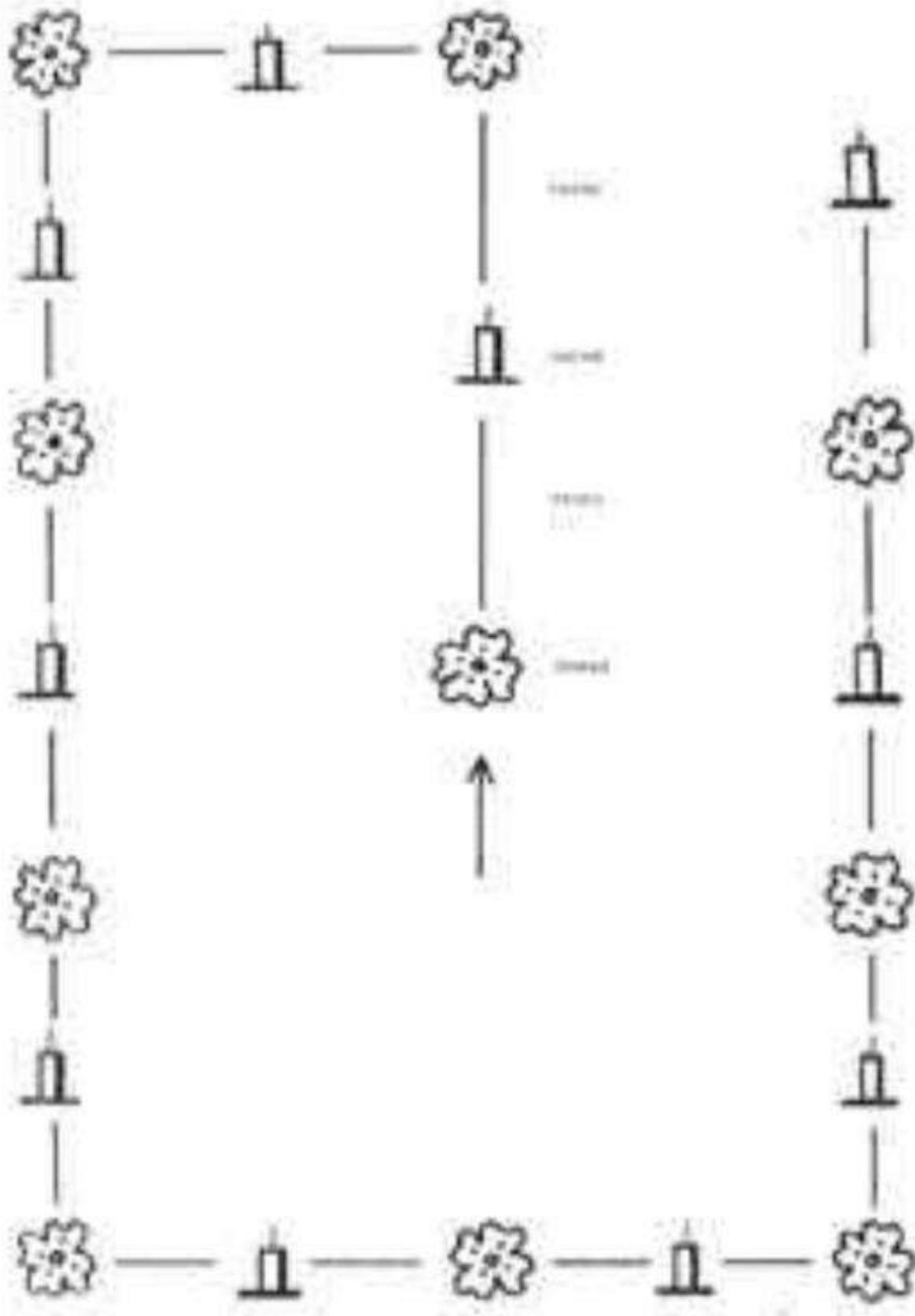
- El muñeco Michelin. Partiendo desde el suelo, inflarse en la inspiración y desinflarse en la espiración. Todo muy suave.

- Por parejas, uno sopla y el otro se mueve con el "viento" expulsado por su compañero.



- Inspirar lentamente el aire por la nariz. Retener el aire durante unos instantes. Expulsarlo lentamente por la boca.
- Inspirar lentamente por la nariz. Retener el aire unos instantes. Expulsarlo por la nariz de una manera cortada.
- Inspirar rápidamente por la nariz dilatando las aletas. Retener el aire durante unos instantes. Expulsarlo lentamente por la nariz.
- Inspirar aire por la nariz y soplar a través de una pajita.
- Inflar los mofletes con aire.
- Inflar un globo.
- Soplar molinillos, despacio o deprisa.

Laberinto de la respiración

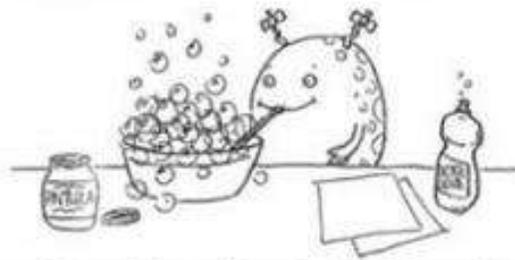


Pompitas de jabón

Inspiración por la nariz lenta y profundamente y de la misma forma espiración del aire por la boca haciendo pompas de jabón.

Burbujitas

Inspiración profunda por la nariz, y soplo pausado del agua contenida en un vaso por medio de una pajita hasta hacer burbujitas en el agua del vaso.



Los papelitos

Inspiración lenta y profunda del aire por la nariz y espiración lentamente soplando papeles de colores. Se utiliza unos trozos de papel de seda con un hilito en la cabecita para que se muevan al realizar el soplo.

Las plumitas

Inspiración profunda por la nariz, conteniendo la respiración, luego espiración vigorosa del aire por la boca, soplando plumas.

Como suena el pito

Inspiración profundamente y espiración lenta por la boca soplando pitos y emitiendo los sonidos que estos producen.

Carreritas

Inspiración vigorosamente por la nariz y espiración del aire por la boca al trotar, (decirle que hagamos carreritas y que ahí ejercite la respiración).

Mi cumpleaños

Inspiración por la nariz, lenta y profunda y espiración por la boca lenta, soplando la llama de una vela. Decirle que vamos a jugar a que es su cumpleaños y tiene que apagar las velitas del pastel.

Espanta pollos

Inspiración vigorosa por la nariz y espiración del aire por la boca utilizando un matasuegras, haciendo con ello que este se estire.

Los globos del payasito

Inspiración lenta y profunda del aire por la nariz y espiración del aire lentamente inflando globos de colores.

Las nubes

Inspiración por la nariz lenta y espiración del aire también por la nariz soplando copitos o bolitas de algodón.

Adquirir el hábito de respirar por la nariz

Respiración costal; inspirar y espirar con los brazos en cruz y con las manos en la cabeza.

Conseguir la dilatación vivenciada de los músculos nasales

Tenemos que cerrar la boca y fruncir el ceño y todos los músculos de la cara hacia arriba, a la vez que inspiramos por la propia nariz. Después sacamos el aire y relajamos toda la cara.

Conseguir la dilatación vivenciada de las fosas nasales

Fruncir la frente y respirar por la nariz.

Conseguir la dilatación vivenciada de las aletas nasales

Imitaremos a los monos, como Chita la amiga de Tarzán. No tenemos la nariz tan ancho como ellas por eso nos tomaremos las aletas de la nariz con las puntas de los dedos de cada mano y respiramos fuerte. Colocamos la lengua ante los dientes de abajo y ya somos verdaderas monos.

Conseguir la dilatación vivenciada de las cavidades internas nasales

Instrumentos: pañuelo de papel. Provocar el estornudo haciéndonos cosquillas. Es muy bueno el estornudo porque se expulsan todas aquellas impurezas que obstruyen las cavidades internas de la nariz que acabarían por ensuciar y perjudicar a los pulmones.

Conseguir la dilatación vivenciada del tórax

Nos ponemos de pie con las piernas separadas. Tapamos con un dedo un agujero de la nariz, y con la otra mano señalamos hacia delante, y respiramos por el agujero que nos queda libre.

Crear hábitos de higiene rinofaringe mediante la relajación facial

Tensar y relajar el rostro, poniendo la cara muy enojados.

Aprender a ejecutar la deglución correcta como higiene bucofaringea

Tragar saliva y agua. La postura correcta de la lengua para tragar saliva es colocarla bien pegada al paladar con la boca cerrada.

Crear hábitos de higiene dental

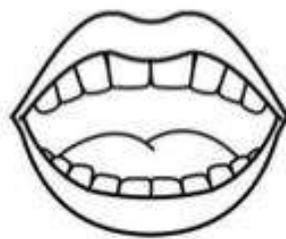
Instrumentos: boca, hilo y caramelos. Haremos carreras para intentar ponerse el caramelo en la boca, con movimientos adecuados de la lengua, labios y dientes, sin la ayuda de las manos.

Practicar una higiénica ventilación nasal

Cantar con la boca cerrada. Colocamos la lengua en el paladar para decir /n/ y cerramos la boca. Ahora cantaremos una canción en esta posición.

Practicar la higiene linguo-bucal

Chasquear la lengua en la boca como el ruido de los caballos cuando trotan por el prado. Con este juego se "hace saliva" y se limpia completamente la boca.



Aprender a cuidar de la nariz manteniéndolo limpio y desinfectado

Instrumentos: Envase inhalador con suero fisiológico. Cuando estamos constipados nos tapa la nariz con más facilidad y nos ahogamos. Para aplicarse las gotas se levanta ligeramente la cabeza y se inclina hacia atrás.

Se coloca el inhalador en una fosa nasal y se pulsa el frasco, mientras con la nariz se aspira el líquido hacia dentro, luego se hace lo mismo en la otra fosa nasal. Inmediatamente después, se baja la cabeza lo más inclinado que se pueda sobre el pecho, y esperamos así durante unos segundos. Cuando ya se ha absorbido bien, se recupera la posición normal. Al cabo de unos minutos es conveniente sonarse, lenta y profundamente, cada fosa nasal, entonces la limpieza será completa.

Tomar conciencia de la respiración abdominal

Sentarse con las manos sobre las rodillas, cerramos los ojos y respirar profundamente con respiración abdominal.

Tomar conciencia de la respiración costal

Derechos con los brazos caídos, inspiramos profundamente el aire sacando el pecho hacia fuera; espirar a continuación el aire, bajando el pecho.

Tomar conciencia de la respiración clavicular

Derechos con las manos en la cintura, respirar con inspiraciones y espiraciones nasales rápidas levantando ligeramente los hombros y bajando en cada expulsión de aire.

SOPLO



Descubrir la posibilidad del soplo

La "guerra de las sopladitas"; con las dos manos detrás nos dirigimos a nuestro compañero y soplamos sobre su cara, su pelo, sus manos, etc.

Descubrir la intensidad del soplo

Cada uno abre sus manos y las coloca ante su boca. Explicación de fuerte y flojo. Cuando suene el pandero soplarán fuerte y cuando sientan la campanilla soplarán flojo.

Descubrir las posturas de los labios en el soplo

Soplaremos sacando el labio inferior, y poniéndolo sobre el de encima. Ahora soplamos sacando el labio de encima y colocándolo sobre el labio de abajo.

Descubrir la instrumentalización del soplo

Instrumentos: silbidos de dos clases; tipo flauta y con una bolita vibradora. Se reparten los silbidos a los niños de la clase y pueden empezar a tocar, pero cuando se toque el pandero todos se quedaron en silencio.

Descubrir la fuerza del soplo

Instrumento: trocitos de papel, confeti. Los niños deben soplar papeles sobre la mesa.

Descubrir la velocidad del soplo: rápida-lenta

Instrumento: molinillos de viento. Poner en movimiento molinillos de viento soplando fuerte y flojo.

Descubrir el ritmo del soplo

Instrumentos: globo (también con plumas). Lanzar un globo al aire y evitar que caiga soplando sobre ellos.

Descubrir el ritmo del soplo

Instrumentos: pequeñas plumas de ave o de material sintético. Poner las plumas en la mesa y soplar sobre ellas.

Descubrir la reversibilidad del soplo

Instrumentos: matasuegras. Soplada fuerte y rápida y soplada suave y lenta.

Descubrir la adecuada maduración del soplo

Instrumentos: globo. Inflar un globo. Luego los niños los lanzarán al aire y jugarán.

El taller del Viento

- Con silbatos y molinillos soplar fuerte-débil, soplar en varios tiempos, etc.
- Soplar con pajitas bolitas de papel y desplazarlas por la mesa.
- Soplar velas a diferente distancia, apagándolas y haciendo mover la llama pero sin apagarla.



Descubrir las posibilidades del soplo

Instrumentos: una bandera verde y una blanca.

- Hoy vamos a organizar "la guerra de los soplidos".
- Cada niño/a se pone su bata en forma de capa. Va a empezar la batalla. Con las manos atrás nos dirigiremos a nuestros compañeros, no podemos tocarlos ni lanzarles proyectiles, únicamente está permitido soplar fuerte sobre su cara, su pelo, su cuello, sus manos y su pecho, mientras esté levantada la bandera verde seguirá la lucha, pero cuando aparezca la bandera blanca todos nos daremos la mano o un abrazo en señal de paz.

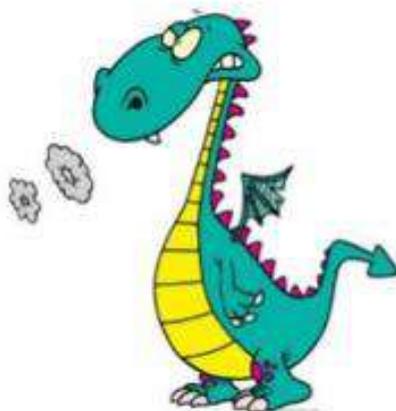
Descubrir la intensidad del soplo

Instrumentos: el pandero y la flauta.

- Cada niño/a abre sus manos y las coloca delante de su boca. Vamos a soplar muy fuerte, muy fuerte. ¿Notáis el viento sobre las manos?
- Ahora vamos a soplar suave, muy suave ¿Notáis la suave brisa sobre las manos?
- Ahora vamos a soplar FUERTE y a soplar FLOJO.
- Cuando suene el pandero soplaremos fuerte fuerte y cuando oigamos la flauta soplaremos suave suave.

Descubrir las posturas de los labios en el soplo

- Vamos a soplar hacia arriba y hacia abajo.
- El/la profesor/a les explica a los niños/as: vamos a soplar sacando el labio de abajo y poniéndolo sobre el de arriba. ¡Así, muy bien! ¿Qué pasa ahora? Si, si, que cada niño/a hace volar su propio flequillo. Intentémoslo de nuevo. ¡A ver quién mueve más su camisa!



Descubrir la instrumentalización del soplo

Instrumentos: silbatos y trompetas (u otros de soplo)

- Tocar los instrumentos de soplo.
- El/la profesor/a reparte silbatos a la mitad de los niños/as, éstos pueden empezar a pitar mientras los otros escuchan.
- Ahora reparte a los otros las trompetillas y estos las tocan, escuchando los demás.
- Pero atentos, cuando dé un golpe con el pandero todos deben permanecer en silencio.
- ¡Muy bien! Ahora podemos organizar un pequeño concierto; cuando yo levante el silbato tocan los que tienen silbato y cuando levante la trompeta tocan los de la trompeta; cuando levante los dos, tocáis todos y cuando baje los dos os callareis todos, todos permaneceremos en silencio.

Descubrir la fuerza del soplo

Instrumentos: confetis o circulitos de papel del taladro de mesa.

- Soplar papeles. Se pone cada niño/a delante de su mesa con las manos atrás. En la mesa se echan papelitos diseminados. A una señal cada niño/a sopla los papelitos hasta que deja la mesa limpia.

Asociar fuerza del soplo con velocidad del objeto

Instrumentos: molinillos de viento y matasuegras.

- Poner en marcha molinillos de viento o matasuegras.
- Cada niño/a tiene un molinillo de viento o un matasuegras.
- Vamos a ponerlo en marcha soplando.
- Ahora vamos a soplar dando mucho viento y veremos como el molinillo va muy rápido.
- Ahora vamos a hacerlo girar muy, muy despacio, con poquito viento. . .
¿Veis que lento va?
- Ya sabéis, cuanto más fuerte sopla el viento ¿cómo va el molinillo?...
Cuanto más flojito sopla el viento (hacerlo) ¿cómo va el molinillo?



Descubrir el ritmo del soplo

Instrumentos: plumas pequeñas.

- Mantener un objeto ligero en el aire.
- El/la profesor/a enseña a los niños/as/as unas plumitas de colores y las echa aire para, que vean que van de acá para allá antes de caer.
- Se trata de que los niños/as cojan cada uno una pluma y jugando con ella soplando eviten que la pluma caiga, haciendo que permanezca el mayor tiempo posible en el aire.

Descubrir la direccionalidad del soplo

Instrumentos: pegatinas.

- Perseguir el recorrido de un papel con el soplo.
- El/la profesor/a dice: "voy a regalaros a cada uno una pegatina. Eso es, cada niño/a la desprende de su papel y se la pega a su camisa. ¿Y qué hacemos con el papelito desprendido? Bien, lo mandaremos al compañero/a que esté delante de nosotros, pero sin tocarlo con las manos; se lo mandaremos soplando sobre él y desplazándolo suavemente. ¡A ver quien lo consigue!".

Evaluar la adecuada maduración el soplo

Instrumentos: globos.

- Vamos a hinchar globos.
- Cada uno podrá hinchar el suyo.
- Después los tiraremos al aire y jugaremos soplando sobre ellos.
- Los niños/as que no logren hinchar por sí mismos el globo, no han adquirido todavía el dominio necesario del soplo. En este caso hay que observar qué pérdidas de aire se producen: frontales, laterales y qué movimientos de lengua lo impiden: taponamiento, flacidez, con el fin de ayudarle con ejercicios para conseguir que hinche el globo.

AMPLIACIÓN DE LAS ACTIVIDADES ENCAMINADAS A CONSEGUIR LA MADURACIÓN DEL SOPLO

- Soplar la vela intentando apagar la llama.
- Soplar la vela intentando que baile la llamita.
- Soplar una pelota de ping-pong sobre cartón acanalado o un camino de plastilina intentando que la pelota corra.
- Soplar con una paja en un recipiente con agua jabonosa y hacer burbujas.
- Soplar haciendo pompas de jabón.
- Se pone en una mesa un granito de arroz y lo van soplando con una pajita.
- Elevar el cartón acanalado un poco e intentar hacer subir la pelota de ping-pong.
- Soplar con el espirómetro.
- Inflar globos y desinflar suavemente; desinflar con "pedorreta"; explotarlos, etc. a base de golpear con los dedos sobre los carrillos.
- Por parejas colocados frente a frente ante una mesa que llenaremos de pequeños papeles, soplarlos para ver quién gana.
- Soplar suavemente al compañero/a en diversas partes del cuerpo.
- Soplar por la pajita colocándola a la derecha/izquierda de la boca.
- Hacer pompas de jabón.
- Soplar sobre su propia mano flojo/fuerte.
- Montar el labio superior sobre el inferior y soplar hacia el pecho.
- Soplar velas más cerca o más lejos, haciendo bailar la llama, intentando apagarlas...
- Sobre una mesa hacer avanzar, soplando, bolitas de papel o algodón, pelotas de ping-pong...
- Hinchar globos.
- Hacer pompas de jabón.
- Soplar velas (apagándolas o bien sin llegar a apagarlas).
- Esparcir trocitos de papel sobre una mesa.
- Hacer carreras con bolitas de papel impulsadas con el soplo.
- Soplar sobre muñequitos de cartón o papel fuerte que están delante de él, procurando tumbarlos todos.
- Soplar silbatos, matasuegras...



Los animales sopladores

Instrumentos: la boca, dibujos de animales

Desarrollo de la actividad:

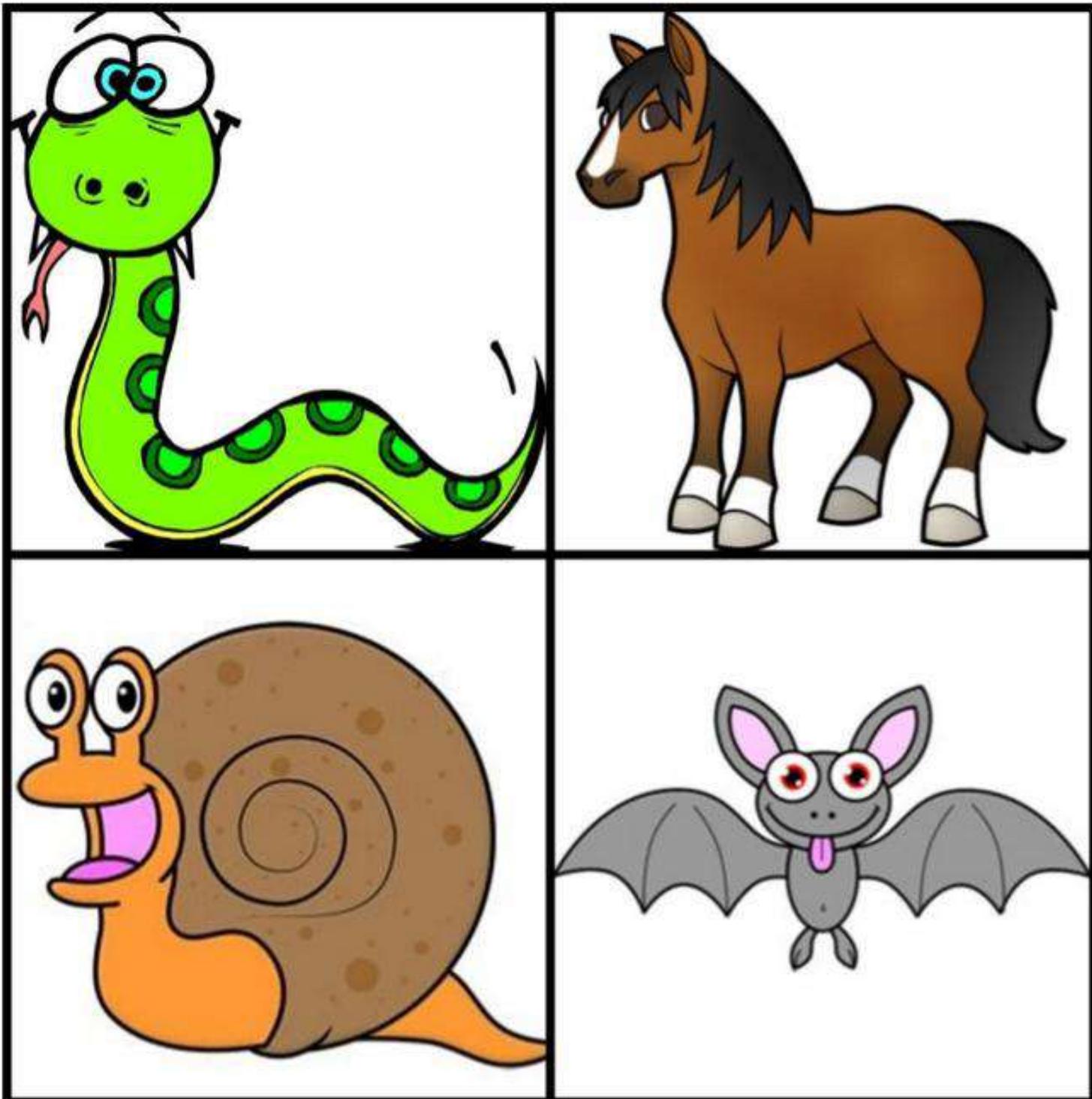
Se explica a los/as niños/as que los animales también saben soplar, es decir, sacar aire por la boca. Y se les enseña cómo lo hacen con la ayuda de dibujos. Hay que tener en cuenta que todos inspiran por la nariz, por supuesto:

-**Serpiente:** Sopla y deja escapar el aire alargando el sonido del fonema "s".

-**Caballo:** Expulsa el aire haciendo vibrar sus labios.

-**Caracol:** Sopla con la lengua fuera. Expulsa el aire con el zzzz

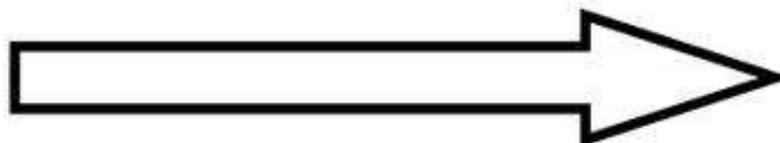
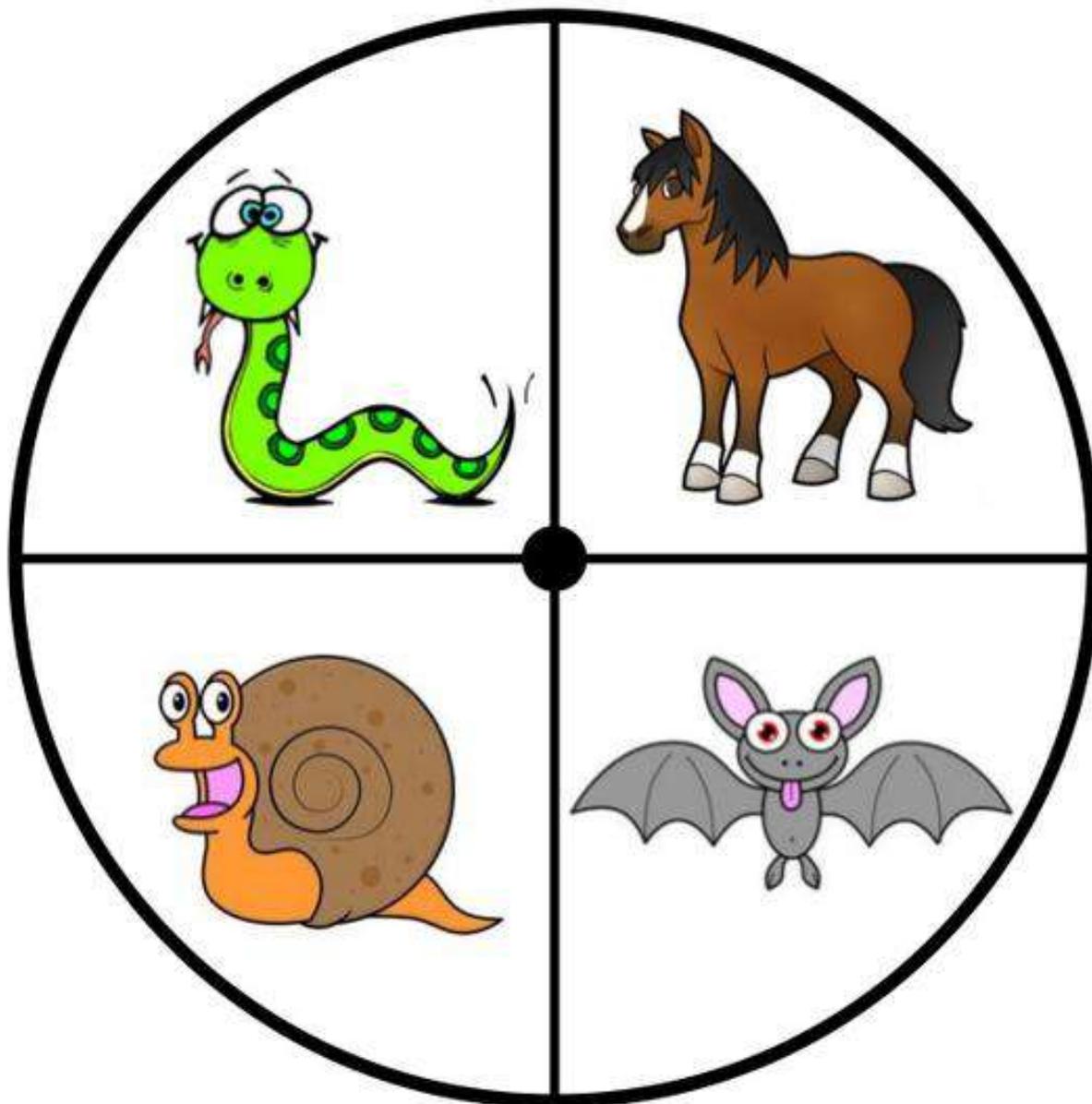
-**Murciélago:** Sopla, mordiéndose el labio inferior con los dientes, y produce el sonido "ffff"



Una vez que se ha enseñado a los niños cómo soplan estos cuatro animales, se les propone recrear diferentes actividades. Por ejemplo: ¿podrán los animales apagar una vela pequeña? Soplan como ellos y comparan su potencia, precisión...

Se puede insertar este juego en alguna actividad más como **la ruleta de los animales sopladores**.

Se trata de un recurso más, que incide en la cuestión de los soplos. Además, estimula la imaginación de los niños (y la del maestro/a, que tiene que empezar por elaborar cuantas variaciones crea convenientes). En cualquier caso, el juego se ampliará con infinitas posibilidades. Todo ello, comenzando por esta pregunta: “¿Podrá el animal X mover un objeto Y soplando?”



El muñeco de tres patas

Instrumentos: papel y colores

Cada niño/a confecciona un muñeco que posea tres pies. Lo puede pintar a su gusto, ponerle nombre,...

Luego jugará a desplazarlo, a hacer carreras, a volcarlo y, por supuesto, a comprobar qué animal lo vuelca antes.

Carreras

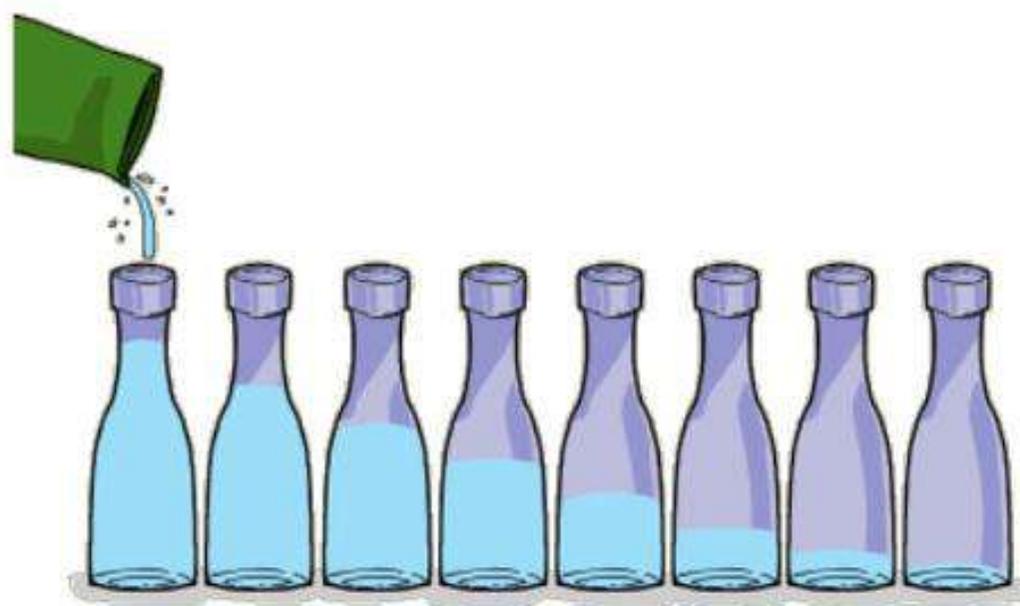
Instrumentos: bolitas de papel o de algodón, botones

Se trata de hacer competiciones de velocidad entre objetos que puedan ser desplazados al espirar sobre ellos. Por supuesto, se señala una salida y una meta.

El sonido de las botellas

Instrumentos: botellas de agua

El juego consiste en soplar en el interior de una serie de botellas que, más o menos llenas de agua, pueden permitir escuchar una escala musical.



El sonido de un peine

Instrumentos: un peine, papel de aluminio o de seda

Se propone a los niños fabricar un instrumento musical. Para ello, cada uno se hace con un peine y le envuelve en una hoja de papel de seda o de aluminio, recortado de acuerdo con el tamaño del peine. Si apoya contra los labios y se espira produce una bonita música vibratoria.

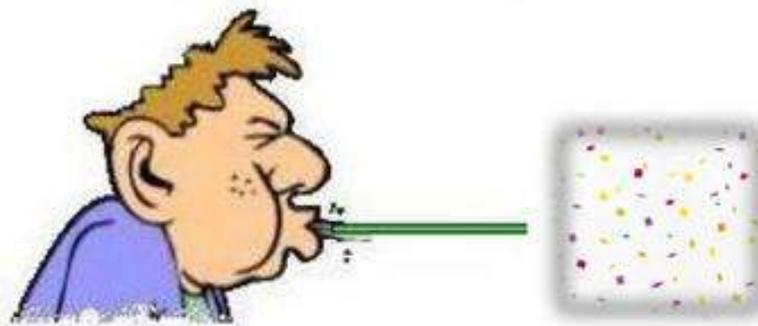


Limpieza de la mesa

Instrumentos: papel o algodón, mesa

Los niños hacen, encima de la mesa, pequeños montoncitos de materiales ligeros: trocitos de papel, algodón, serrín,... A continuación, tienen que limpiarla soplando.

Pueden espirar a través de una pajita y otro conducto estrecho, de un rollo de papel higiénico, de un canuto de papel, de macarrón hueco.



Hasta diez

Se trata de mantener la espiración durante diez segundos, con diferentes sonorizaciones. Se toma aire por la nariz dilatando las aletas y sin ascenso clavicular. Se retiene durante dos segundos: transcurridos éstos, se comienza a espirar sonorizando el aire de las siguientes maneras:

- FFFFFF, mientras se cuenta hasta diez.
- ZZZZZ, mientras se cuenta hasta diez.
- SSSSS, mientras se cuenta hasta diez.

Este ejercicio, admite variaciones durante la espiración. Tras una inspiración correcta se combinan las distintas sonorizaciones durante una espiración de diez segundos. (fff,zzz, fff, ssss,; zzz... sss; ssss... zzzz).

Consolidar el ritmo del soplo

Inspirar y espirar aire por la boca rápidamente, recalando la diferencia que cuando entra el aire es frío y cuando sale es caliente.

Consolidar la intensidad del soplo

Soplar con fuerza, hinchando bien de aire las mejillas. Si queda aire expulsarlo pulsando hacernos las mejillas con las manos.

Experimentar la duración del soplo

Instrumentos: pañuelos de papel, espejo, pared. Aguantar el pañuelo en la pared soplando contra él.

Experimentar la altura del soplo

Instrumentos: tiras de papel y cuerda. Levantar una tira de papel mediante el soplo.

Experimentar la coordinación viso-motriz del soplo

Instrumentos: bolas de papel. Encestar las bolas de papel (en un cubo o una caja).

Experimentar el movimiento vibratorio del soplo

Instrumentos: un vaso con agua y una pajita. Soplar dentro del vaso y hacer burbujas.

Experimentar el movimiento ascendente del soplo

Instrumentos: un vaso con agua y una pajita. Beber succionando con una paja.

Experimentar los movimientos alternativos del soplo

Instrumentos: armónicas. Tocar la armónica soplando y aspirando alternativamente.

Experimentar la precisión en el dominio del soplo

Instrumentos: pelotas de ping-pong. Dirigir las pelotas de un compañero a otro intentando hacer un gol a su contrincante.

- 1.- Apagar velas y cerillas con soplo fuerte y rápido.
- 2.- Mover la llama de las velas y cerillas, con soplo suave y prolongado, sin apagar.
- 3.- Mover molinillos de papel.
- 4.- Desplazar con el soplo trocitos de papel de seda, algodones, pelotas de ping-pong..
- 5.- Hacer pompas de jabón.
- 6.- Hacer burbujas de agua con una paja.
- 7.- Mantener, con el soplo, una hoja de papel contra la pared.
- 8.- Empañar un espejo, situado debajo de la nariz, con el soplo nasal.
- 9.- Emisión de vocales cortas, "a", "e", "i", "o", "u".
- 10.- Emisión de vocales largas, "a--", "e--", "i--", "o--", "u--".
- 11.- Intercambiar ambas emisiones.
- 12.- En la alfombra, soplar libremente una bolita hecha de papel.
- 13.- En la mesa, soplar la bola de un compañero a otro.
- 14.- Los niños, de cuatro en cuatro, realizarán carreras soplando por la alfombra su bola, luego se realizará una eliminatoria entre los ganadores.

Consolidar la instrumentalización del soplo

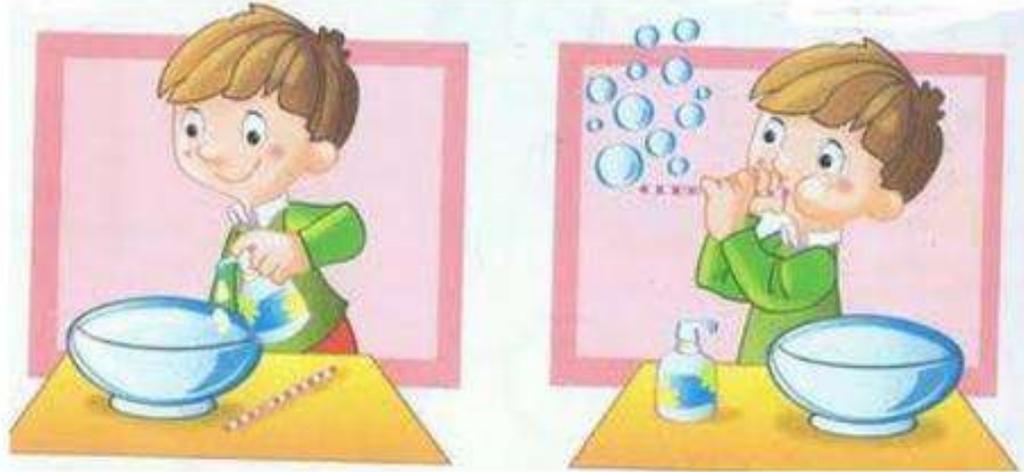
Silbar con la boca.

Consolidar la apertura del soplo

Vocalización diciendo / a /, / o /, / u /. Inspiramos el aire por la nariz y expulsamos el aire diciendo las vocales.

Consolidar la modulación del soplo

Instrumentos: agua con jabón y una pajita o un juguete para hacer burbujas. Hacer burbujas de jabón.



Consolidar la intensidad del soplo: amplitud y direccionalidad

Instrumentos: velas, encendedor y plastilina. Con plastilina fabricaremos un pastel de cumpleaños y un brazo de gitano y soplaremos las velas colocadas encima.

Consolidar la fuerza del soplo

Instrumentos: tubos de diversos diámetros y bolas pequeñas. Ejercicios de soplar a través de tubos.

Consolidar la direccionalidad del soplo

Instrumentos: pajitas, trocitos de papel. Juego por parejas. Se dibuja una raya divisoria y cada jugador tiene trocitos de papel. Gana quien traspasa más papeles para la raya.

RELAJACIÓN GENERAL Y SEGMENTARIA

Iniciar en la relajación global

Instrumento: música suave. Cerrar los ojos y escuchan la música para descansar.

Iniciar en la relajación segmentaria de brazos y piernas

Jugar a dejar el brazo muerto, como si fuera una muñeca de trapo y luego las piernas.

Practicar la relajación segmentaria de los órganos del aparato respiratorio

Derechos con las piernas ligeramente separadas cerramos los ojos y respiraremos levantando los hombros.

Práctica de la relajación de la caja torácica

Relajación en movimiento: jugaremos a ser molinillos de viento. Derechos con los ojos cerrados haremos un movimiento giratorio del tronco sobre sí mismo dejando los brazos muertos, manteniendo la respiración nasal.

Práctica de la relajación espiratoria

Flexiones bruscas de los brazos y espiración, como si imitamos a un boxeador.

Práctica de la relajación espontánea

Acción de estirarse como los gatos cuando se levantan de dormir.

- Ejercicios de Inspiración nasal / bucal (rápido – lento)
- Ejercicios de Espiración nasal / bucal (rápido – lento)
- Ejercicios de Inspiración / Espiración
- Ejercicios de relajación (Método Schultz – Método Jacobson)
- Consignas de la higiene de la voz quincenalmente
- Aumentar el control/direccionalidad/potencia del soplo

El niño se acomoda en el suelo, sobre la moqueta o la alfombra. Se apagan las luces y se cierran las persianas de la clase, suena la música (suave, con ritmo balanceante: canciones de cuna, etc.) y todos van callando para descansar. Es importante llegar al silencio total, pero no de forma impuesta, sino como necesidad de descanso. Este ejercicio puede realizarse diariamente.

Nos tumbamos boca arriba, cerramos los ojos, y relajamos todos los músculos de nuestro cuerpo sintiendo cómo todo entero se desinfla como un globo. Cogemos todo el aire que podamos por la nariz, hasta llenar los pulmones, y lo soltamos muy despacio por la boca. Este ejercicio lo repetimos dos veces.

Sin abrir los ojos, imaginamos que estamos tumbados en la playa, la arena es suave y caliente. Escuchamos el ruido de las olas, que suben y bajan al ritmo de nuestra respiración. Tumbados en la playa, intentamos dejar la huella de nuestro cuerpo en la arena: apoyamos la cabeza en el suelo, los hombros, los brazos y antebrazos, las manos, los dedos, la cintura, la espalda y los glúteos, los muslos, los músculos gemelos, los talones... Seguramente la huella ha quedado grabada en la arena.



La relajación progresiva de Jacobson se puede utilizar como relajación global, relajando todos y cada uno de los segmentos de los que consta nuestro cuerpo.

Las olas: Experimentar la tensión-relajación

En círculo y de pie, agarrados de las manos, los/as niños/as se mueven en vaivenes que agrandan y empequeñecen el corro. Cuando van hacia el centro, dicen pss, y cuando se alejan de él ahh con suavidad. Luego, cuando el mar se calma, todos se quedan quietos y tranquilos en su sitio.

Encogerse, estirarse: Experimentar la tensión-relajación

Cada uno de ellos/as se sienta en el suelo, en posición recogida: rodillas elevadas, brazos alrededor de las piernas, cabeza entre las rodillas, espada arqueada, forzando todo el cuerpo para ocupar el menor espacio posible, concentrando los músculos y articulaciones al menos durante un minuto. Después, lentamente se sueltan, se “desatan” hasta tener el cuerpo totalmente estirado y relajado, por partes: cabeza, espalda, dedos de manos y pies, brazos; todo se separa y estira al máximo: cara amplia, ojos abiertos, lengua fuera. Se les dice al alumnado: ¿A qué no se está bien ni muy encogidos ni muy estirados? ¡Vamos a ponernos normales, relajados.

El lenguaje de los chinos:

Contraer-distender la musculatura de la cara, cuello y la nuca

Se explica al alumnado que a los chinos, cuando salen de su país y van al extranjero nadie los entiende. Entonces, para comunicarse, tienen que hacer gestos con el cuello.



Mensajes	Movimientos
Sí	Inclinar la cabeza hacia delante, de forma que el mentón toque ligeramente el pecho, y luego la llevan con energía hacia atrás, en una trayectoria recta.
No	Giran la cabeza, bien erguida, de izquierda a derecha
No sé	Elevan los hombros hasta el punto máximo y los bajan
A veces	Inclinan el cuello hacia un lado y después hacia otro. Como si quisieran tocar el hombro con la oreja. Lo repiten varias veces.
Siempre	Realizan una rotación completa de cabeza, sin acompañarla con ningún movimiento de los hombros.

Una vez se han descrito los movimientos a los/as niños/as, se pueden utilizar diferentes estrategias para su repetición: hay que decir diez veces “sí” como hacen los chinos; como hay acuerdo en el aula, se practica el movimiento de asentimiento ocho veces, se imita a un chinito que vino de vacaciones y no dejo de decir “no sé.”

Se pueden plantar preguntas variadas a los/as niños/as, que tienen que contestar como si fueran chinos.

EJERCICIOS PARA RELAJAR LOS MÚSCULOS DEL ROSTRO, DE LA NUCA Y DEL CUELLO

Son ejercicios que preparan nuestros órganos bucofonatorios para una adecuada articulación.

La relajación activa está basada en la contraposición de tensión y relajación. Tensar los músculos hasta el grado máximo. Sentir la sensación de tensión -relajación del músculo de forma gradual. Sentir la sensación de relajación.

— Frente: Arrugar la frente. Sentir la sensación de tensión por encima de las cejas y en el puente de la nariz. Relajar poco a poco. Levantar las cejas con el fin de contraer la frente,

— Ojos: Cerrar fuertemente los dos ojos. Notar la sensación de tensión por debajo de los párpados y en el interior y exterior de cada ojo- Abrirlos ojos lentamente. Realizar el mismo ejercicio anterior guiñando un solo ojo, primero el derecho y posteriormente el izquierdo

— Nariz: Arrugar fuertemente la nariz. Notar la sensación de tensión sobre todo en el puente de la nariz y los dos orificios. Relajar gradualmente.

— Labios y mejillas: Realizar una sonrisa muy forzada. Notar la sensación de tensión los labios y ambas mejillas. Relajar la cara muy lentamente, Apretar los labios fuertemente, proyectándolos hacia fuera (“hacer morritos”). Notar la tensión en los labios y a cada lado de los mismos. Relajar los labios poco a poco. Repetir el ejercicio anterior proyectando los labios primero a la derecha y luego a la izquierda.

— Lengua: Apretar la lengua fuertemente contra el cielo de la boca. Notar la tensión dentro de la boca, en la lengua y en los músculos que están debajo de la mandíbula. Dejar caer la lengua poco a poco.

— Mandíbula: Apretar fuertemente los dientes. Sentir la tensión en los músculos laterales de la cara y sienes. Relajar la mandíbula de forma gradual.

— Cuello: Tensar fuertemente el cuello. Notar que sientes la tensión en la «nuez» y en la parte posterior del mismo. Relajar el cuello de forma gradual.

Nota: En los juegos de relajación se pueden emplear música suave y estridente para expresar la tensión – relajación.

Relajación global. Relajación de los bronquios

Abriremos la boca muy abierta y emitiremos un sonido: "oooooooo"; poco a poco la iremos cerrando y completaremos el cierre emitiendo otro sonido: "MMMMMM". De esta manera, haciendo ejercicio muy poco a poco, conseguiremos decir: "OOOOOOMMMMM". Para realizar este juego pondremos una mano encima de nuestra cabeza y la otra en el cuello (para distinguir que nuestro cuerpo vibra).

Relajación global. Relajación de los pulmones

Haremos una relajación de los pulmones, cogiendo aire, reteniéndolo en algunos momentos y expulsarlo lentamente diciendo PSSSSS.

Relajación global. Relajación del abdomen

Flexionamos la cintura y con las manos nos aguantamos en la mesa, manteniendo la espalda recta. En esta posición ingerimos aire e hinchamos el vientre.

Practicar la relajación global del aparato respiratorio

Instrumentos: cuerpo. Nos pondremos en círculo con los ojos cerrados y las manos cogidas. El juego consiste en levantar las manos y los brazos hacia arriba y dejarlos caer, inclinándose hacia adelante y diciendo "donnnng" como si fuéramos una campana. Después de 6 campanas nos sentamos a descansar.

