

## **MÓDULO DE RESPIRACIÓN Y SOPLO 3 AÑOS**

### **Objetivos:**

1. Vivenciar la nariz y la boca como parte de la respiración y el soplo.
2. Descubrir y experimentar mediante la observación y realización:
  - a. Los tiempos en el soplo.
  - b. La intensidad del soplo.
  - c. La velocidad del soplo.
  - d. La duración mantenida del soplo.
  - e. El control del soplo.
  - f. La direccionalidad del soplo.
  - g. El ritmo en el soplo.
  - h. El uso del soplo en instrumentos y objetos.
3. Aumentar la intensidad, duración, control y direccionalidad del soplo.
4. Conocer y mejorar la higiene nasal.
5. Aumentar la capacidad respiratoria (inspiración – espiración).
6. Iniciarse en la relajación global.
7. Iniciarse en la relajación segmentaria de brazos y piernas.

### **1ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Tomar conciencia y vivenciar personalmente la propia nariz.
- **Instrumento:** La nariz y las manos.
- **Contenido:** Juegos sensoriomotrices.
- **Actividad y Motivación:** ¿A qué no sabéis dónde está la nariz? ¿Aquí? ¡Muy bien! Cada niño/a va ahora a tocar su nariz con las manos, suavemente. Es larga, puntiaguda, tiene dos agujeros. Con los dedos la acariciamos despacio, muy despacio. ¿Quién siente cosquillas? ¡Claro!, la nariz es una señora muy fina y delicada, pero también muy importante, sin ella no podemos respirar y sin respirar no podemos vivir. Ahora vamos a jugar con la nariz.
  - Cada niño/a da pequeñas palmaditas sobre su nariz mientras canta: plim, plim. plim; plim, plim, plim; plim, plim.
  - Con los dedos índices, de forma alternativa, tapamos ahora un agujero y después el otro, mientras decimos: cuac, cuac; cuac, cuac; cuac, cuac cuac, cuac.

### **2ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Descubrir y experimentar la nariz de los compañeros.
- **Instrumento:** La nariz, las manos y la cara.
- **Contenido:** Juegos sensoriomotrices por parejas.
- **Actividad y Motivación:** ¿Dónde tiene la nariz vuestro compañero/a? Acercaos uno al otro y mirad despacio la nariz de vuestro compañero. Podéis tocarla, suavemente, sin hacerle daño, con los dedos de la mano. Ahora ya sabéis dónde está. Muy bien, así podemos jugar a los esquimales.
  - Cada niño/a se acerca a su compañero/a con las manos atrás y se saludan ambos chocando la nariz, mediante movimientos adecuados de cabeza, que permiten rozar alternativamente la nariz de cada niño/a.

### **3ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Vivenciar la función respiratoria de la nariz.
- **Instrumento:** La nariz, la mano y los dedos.
- **Contenido:** Juegos respiratorios.
- **Actividad y Motivación:** ¿Para qué sirve la nariz? Para varias cosas, pero principalmente para meter y sacar aire en nuestro cuerpo, o sea, para respirar.
  - Cada niño/a inspirará aire por la nariz con la boca cerrada, y lo espirará muy despacio encima de su mano o sus dedos, ¿qué pasa?, que nos da fresquito en la manita o sobre el dedo, eso quiere decir que tenemos la nariz limpia y el aire puede salir con facilidad. ¡A ver cómo practica cada uno!

#### **4ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Descubrir la posibilidad del soplo.
- **Instrumentos:** El cuerpo, un pañuelo rojo y otro blanco.
- **Contenido:** Emitir soplidos por la boca.
- **Actividad y Motivación:** Hoy vamos a organizar la guerra de los soplidos. Va a empezar la batalla. Con las manos atrás nos dirigiremos a nuestros compañeros; no podemos tocarlos, ni tampoco lanzarles proyectiles, únicamente nos está permitido soplar fuerte sobre su cara, su pelo, su cuello, sus manos, su pecho, así podremos ahuyentarlos. Mientras siga levantado el pañuelo rojo la lucha continua, pero cuando aparezca el pañuelo blanco, todos nos daremos la mano o un abrazo en señal de paz, habrá comenzado la tregua.

#### **5ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Descubrir la intensidad de soplo.
- **Instrumento:** La boca.
- **Contenido:** Soplo fuerte y soplo débil
- **Actividad y Motivación:** Cada uno 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 muy suave, muy suave. ¿Percibís la suave brisa sobre las manos? ¡Bien!, ahora vamos a soplar FUERTE y a soplar FLOJO. Repetimos la actividad dirigida de forma verbal, utilizando estos conceptos básicos. También podemos utilizar el cuento de los tres cerditos y el lobo, soplando fuerte sobre la casa de ladrillo y flojo sobre la de paja. (ver imágenes del cuento)

#### **6ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Descubrir las posturas de los labios en el soplo.
- **Instrumento:** La boca y tiras de papel de seda.
- **Contenido:** Soplo hacia arriba y soplo hacia abajo
- **Actividad y Motivación:** Repartimos una tirita de papel por niño/a. Decimos que levantemos la mano que tiene la tira de papel y la coloque sobre su cabeza. 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 mover su tirita, haciendo que vuele hacia arriba. Intentémoslo de nuevo. ¡A ver quién la levanta más alto!

Ahora ponemos la tirita de papel debajo de la barbilla y soplamos sacando el labio de arriba y colocándolo sobre el labio de abajo. ¡Así, perfecto! ¿Qué sucede? Que todos los papelillos comienzan a moverse. Sigamos, ¡a ver quién mueve más su papel y más rápido!

### **7ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Descubrir el uso del soplo.
- **Instrumento:** Pitos con bolitas como los de los policías urbanos.
- **Contenido:** Tocar el pito.
- **Actividad y Motivación:** Voy a repartir unos pitos que suenan como un silbidito. Los niños que ya los tengan podrán empezar a pitar, mientras los demás escucharemos cómo lo hacen. Pero atentos, cuando dé una palmada todo el mundo debe permanecer en silencio.

¡Muy bien! Y ahora podemos organizar un pequeño concierto. ¿Veis?, En este lado estarán los niños y en este otro las niñas. Cuando yo indique, primero tocarán los niños y luego con otra indicación silbarán las niñas. Veremos quienes lo hacen más fuerte.

### **8ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Descubrir la fuerza del soplo.
- **Instrumento:** Trocitos de papel o confeti.
- **Contenido:** Soplar papeles sobre la mesa.
- **Actividad y Motivación:** Hoy vamos a jugar por grupos. Cada grupo de niños se pone alrededor de una mesa. Veis que antes yo la he cubierto de pequeños papelitos. Pues bien, a una señal de mi silbato, cada grupo, con las manos atrás, debe limpiar la mesa soplando sobre los papelitos, ¡A ver quién lo hace antes! ¡Estupendo! Ahora nos queda todavía barrer los papeles del suelo, pero eso es fácil.

### **9ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Descubrir el ritmo del soplo.
- **Instrumento:** Pequeñas plumitas, material sintético o pompas de jabón.
- **Contenido:** Mantener un objeto ligero en el aire.
- **Actividad y Motivación:** ¿Veis éstas? Pesan muy poco. Si las echamos al aire no caen de repente al suelo, van de acá para allá. Pues bien, a ver si soplando sobre ellas evitamos que caigan y hacemos que permanezcan todas más tiempo en el aire. Cada niño/a coge una pluma, pompa o lo que sea y puede comenzar a jugar con ella.

### **10ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Descubrir la direccionalidad del soplo.
- **Instrumento:** Bolitas de papel de seda.
- **Contenido:** Perseguir el recorrido de un papel con el soplo.
- **Actividad y Motivación:** Vamos a hacer una bolita con el trozo de papel de seda. Bien, la mandaremos a nuestro compañero/a de pupitre que esté delante de nosotros,

pero sin tocarla con las manos, se la enviaremos soplando sobre ella y desplazándola suavemente. ¡A ver quién lo consigue antes!

### **11ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Descubrir la reversibilidad del soplo.
- **Instrumento:** Matasuegras.
- **Contenido:** Soplo fuerte y rápido / soplo suave y lento.
- **Actividad y Motivación:** Doy a cada niño/a este pequeño juguete Se llama “matasuegras” pero es inofensivo. Vamos a probarlo. ¡Muy bien!, todos sabéis hacerlo funcionar. Pero ahora vamos a conseguir más cosas: cuando yo diga “rápido”, vamos a soplar muy rápido y fuerte; de este modo, el matasuegras se abrirá y cerrará muy aprisa; cuando diga “lento”, vamos a soplar despacio y suave y entonces se abrirá y cerrará muy lentamente.

### **12ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Experimentar la respiración abdominal.
- **Instrumento:** El propio cuerpo.
- **Contenido:** Respirar hinchando el abdomen de aire.
- **Actividad y Motivación:** Los niños se tumban en el suelo (sobre la moqueta o alfombra), 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 tutor/a se acercará a cada niño/a y pondrá 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.

### **13ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Crear hábitos de higiene nasal.
- **Instrumento:** Pañuelos de papel.
- **Contenido:** Limpiarse la nariz.
- **Actividad y Motivación:** Todos sabéis sonaros. Vamos a probarlo con este pañuelo. ¡Muy bien!, primero una ventana de la nariz y luego la otra. Ahora vamos a aprender a limpiarnos la nariz con cuidado, pues aunque nos hayamos sonado bien siempre queda polvo. Veamos, con el dedo tomamos una puntita del pañuelo, y así liado, lo introducimos con cuidado en la nariz. Limpiamos el polvo de un agujero y luego del otro. Doblamos el pañuelo, dejando dentro la parte sucia y lo tiramos a la papelera.

### **14ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Explorar la suficiencia nasal.
- **Instrumento:** La nariz.
- **Contenido:** Inspirar y espirar el aire por la nariz.
- **Actividad y Motivación:** Pedir a los niños que cierren la boca e inspiren aire por la nariz al tiempo que nosotros marcamos un ritmo contando: uno; uno, dos; uno, dos, tres; etc., hasta el cinco. 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 cinco respiraciones completas sin abrir la boca, acusa insuficiencia nasal y conviene derivarlo/a al otorrino. Esta actividad se hará, o bien individualmente o bien en pequeños grupos, para poder observar con precisión el comportamiento de los niños.

### **15ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Iniciarlos en la relajación global.
- **Instrumento:** Música suave con ritmo balanceante: canciones de cuna, del mar, etc.
- **Contenido:** Descanso total de todo el cuerpo.
- **Actividad y Motivación:** El niño/a se acomoda en el suelo, sobre la moqueta o alfombra. Se cierran las luces y las ventanas de la clase, suena la música y todos se 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.

### **16ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Iniciarlos en la relajación segmentaria de brazos y piernas.
- **Instrumento:** Brazos y piernas.
- **Contenido:** Relajar totalmente los brazos y las piernas.
- **Actividad y Motivación:** Vamos a jugar a dejar el brazo muerto, como si fuera el de un muñeco de trapo, ¡Muy bien! Ahora el otro brazo. Después la pierna. Es una pierna loca. Ahora la otra pierna. ¡Estupendo! Eso es relajar el brazo y la pierna.