

MÓDULO DE RESPIRACIÓN Y SOPLO 4 AÑOS

1. Vivencia de la función respiratoria.

- 1.1. Inspiración y espiración rino-bucal.
- 1.2. Inspiración y espiración nasal

2. Higiene nasal.

- 2.1. Higiene rino-faríngea.
- 2.2. Higiene nasal exterior.
- 2.3. Control y relajación nasal.

3. Dominio del soplo.

- 3.1. Consolidar el ritmo del soplo.
- 3.2. Consolidar la intensidad del soplo.
- 3.3. Experimentar la duración del soplo.
- 3.4. Experimentar la altura del soplo.
- 3.5. Experimentar la modulación del soplo.
- 3.6. Experimentar la coordinación viso-motriz del soplo.
- 3.7. Experimentar el movimiento vibratorio del soplo.
- 3.8. Experimentar el movimiento ascendente del soplo.
- 3.9. Experimentar los movimientos alternativos del soplo.
- 3.10. Experimentar la precisión en el dominio del soplo.

4. Función olfativa.

- 4.1. Descubrimiento de la función olfativa.
- 4.2. Desarrollo de la función olfativa.
- 4.3. Consolidación de la función olfativa.

5. Práctica de la respiración.

- 5.1. Respiración costal.
- 5.2. Amplitud respiratoria.

1ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Tomar conciencia de la inspiración y espiración rino-bucal.
- **Instrumento:** La nariz, la boca.
- **Contenido:** Inspirar y espirar por la nariz y la boca.
- **Actividad y Motivación:** Vamos a jugar a imitar. Bien, yo hago una cosa y vosotros me imitáis:
 - Ahora cojo aire por la nariz (como al oler una flor), inspiración lenta, e inclino la cabeza despacio hacia atrás. Ahora vosotros.
 - Después expulso todo el aire por la boca hacia fuera (como al soplar una vela), bucal y lentamente, y voy bajando suavemente la cabeza. A ver cómo lo hacéis todos.

Fijaos bien: cuando cogemos el aire, se nota fresco en la nariz, en la garganta, en el cuello. Cuando expulsamos el aire, si ponemos la palma de la mano frente a la boca, vemos que está caliente. Nosotros somos capaces de calentar el aire en nuestros pulmones.

2ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Tomar conciencia de la inspiración y espiración nasal.
- **Instrumento:** La nariz.
- **Contenido:** Inspirar y espirar por la nariz.
- **Actividad y Motivación:** Hoy podéis imitarme de nuevo.
 - Cojo aire por la nariz (como al oler una flor), inspiración lenta, y levanto los hombros hacia arriba. Ya podéis imitarme.
 - Ahora saco todo el aire por la nariz (como al soplar una vela), espiración lenta, y voy bajando los hombros.

Y también el aire que sale de la nariz está caliente, se ha calentado en nuestros pulmones.

3ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Crear hábitos de higiene rinofaringea.
- **Instrumento:** Agua y vaso de plástico.
- **Contenido:** Hacer gárgaras.
- **Actividad y Motivación:** Vamos a aprender a hacer gárgaras. Fijaos cómo lo consigo yo: bebo agua, y sin tragarla, la muevo en la boca, junto a la garganta. Luego la echo fuera. Vamos al patio cada uno con su vaso y allí podremos practicar.

4ª 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.

5ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Crear hábitos de control o relajación nasal.
- **Instrumento:** Dedos pulgar e índice.
- **Contenido:** Masajear la nariz.
- **Actividad y Motivación:** Nuestra nariz necesita descansar. Todo el día está trabajando y por la noche también, pues no para de respirar. Vamos a ayudarle y así conseguiremos que se relaje fácilmente. Con las yemas de los dedos, practicamos una pinza en medio de la nariz (justamente en la intersección del hueso y el cartílago) y le damos un masaje suave, mediante pequeños movimientos de rotación y de adentro hacia afuera.

6ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Consolidar la inspiración – espiración bucal.
- **Instrumento:** Boca.
- **Contenido:** Inspirar y espirar aire por la boca, con un ritmo rápido.
- **Actividad y Motivación:** Vamos a tomar aire por la boca y a expulsarlo enseguida, también por la boca. ¿Quién siente frío cuando entra el aire? ¡Claro, todos! Porque el aire que viene de fuera está frío. Pero ¿qué pasa cuando sale de la boca? Vamos a comprobarlo poniendo la mano delante. Ahora está caliente. Recordemos que el aire se calienta en los pulmones.

7ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Consolidar la intensidad del soplo.
- **Instrumento:** Boca.
- **Contenido:** Soplo a dos carrillos.
- **Actividad y Motivación:** Soplamos todos con fuerza, hinchando bien de aire los dos carrillos, y para saber que no queda nada de aire en la boca, al final lo acabamos

de expulsar apretándonos las mejillas con las manos. Para ello, podemos imitar a un globo cuando se hincha y cuando se deshincha.

8ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Experimentar la intensidad y duración del soplo.
- **Instrumento:** Pañuelos de papel y mesa.
- **Contenido:** Sostener un objeto mediante el soplo.
- **Actividad y Motivación:** Cada uno de nosotros tenemos un pañuelo pequeño. Lo dejamos sobre la mesa. Si soplamos de lado, de forma que el aire pase entre la mesa y el pañuelo, el pañuelito se mueve como las olas, pero si soplamos encima, el pañuelo está quieto y no se mueve. Nuestro soplo es como un clavo que lo fija a la mesa. Pero, ¡más difícil todavía!, vamos a hacer lo mismo aguantando el pañuelo contra la mesa ¿Podemos conseguirlo? ¡Premio al que lo haga!

9ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Experimentar la altura del soplo.
- **Instrumento:** Tiras de papel y cuerda.
- **Contenido:** Levantar un objeto mediante el soplo.
- **Actividad y Motivación:** Vamos a atar una cuerda a dos extremos de la clase, a una altura que no sobrepase nuestras cabezas. Nos ponemos delante de la cuerda por parejas. Un niño/a sostiene una tira de papel delante de su compañero. Cuando se da una señal, los niños que tienen ante sí la tira de papel soplan fuerte, hasta que logran pasarla por encima de la cuerda. Los que no lo logran al dar la señal de final de tiempo, quedan eliminados. Entra un nuevo grupo y compite de la misma forma. Así sucesivamente hasta que han jugado todos los niños. Entonces se organiza la final con todos los ganadores y se compite de nuevo subiendo ligeramente la altura de la cuerda, hasta que por sucesivas eliminatorias se llega a la selección de un campeón. Este juego resulta muy divertido y puede repetirse en varias ocasiones.

10ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Experimentar la modulación del soplo.
- **Instrumento:** Algodones pequeños o bolitas de papel de seda y circuito de carreras hecho sobre un folio pegado con cinta adhesiva en la mesa. Podemos jugar con el ancho del camino, que sea recto, con alguna curva,...
- **Contenido:** Mover un objeto con ayuda del soplo.
- **Actividad y Motivación:** Este algodón o bolita de papel se encuentra al principio del camino dibujado en el folio y debe llegar al final del camino sin salirse. Para conseguirlo debes soplar muy despacito. Lo conseguirás mejor haciendo un pequeño orificio con tus labios al soplar.

11ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Experimentar la coordinación visomotriz del soplo.
- **Instrumento:** Bolas de papel.
- **Contenido:** Encestar un objeto mediante el soplo.
- **Actividad y Motivación:** Se colocan bolas de papel encima de la mesa, y debajo de ella, en el borde mismo, unos cubos. El juego consiste en que cada niño/a debe meter en el cubo el máximo de bolas que pueda sólo con la ayuda de sus soplidos.

12ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Experimentar el movimiento vibratorio del soplo.
- **Instrumento:** Un vaso con agua y una pajita.
- **Contenido:** Hacer burbujas.
- **Actividad y Motivación:** Cada niño/a tiene su vaso con agua y su pajita. Se le pide que sople. El niño/a descubre que se producen burbujas en el agua. Es un juego muy divertido que les entretiene durante mucho tiempo.

13ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Experimentar el movimiento ascendente del soplo.
- **Instrumento:** Zumo, un vaso y una pajita
- **Contenido:** Beber succionando con una pajita.
- **Actividad y Motivación:** Se sirve zumo en los vasos de los niños y se les da una pajita para beberla. Es importante pedirles que se fijen en el recorrido que hace el líquido: el vaso, la boca, la garganta, el cuello, el esófago, el estómago.

14ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Experimentar los movimientos alternativos del soplo (inspiración y soplo).
- **Instrumento:** Matasuegras.
- **Contenido:** Soplar el matasuegras.
- **Actividad y Motivación:** Para tocar este instrumento, que se llama matasuegras, hay que soplar con mucha fuerza para conseguir que suene. Veamos cómo lo hacéis. ¡Muy bien!

15ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Experimentar la precisión en el dominio del soplo.
- **Instrumento:** Pelotas de ping-pong.
- **Contenido:** Dirigir un objeto hacia su objetivo mediante el soplo.

- **Actividad y Motivación:** Vamos a jugar al fútbol con estas pelotas ligeras. Nos emparejamos de dos en dos. Nuestra mesa será el campo de juego. Un árbitro dejará la pelota en el centro del campo y en este momento los dos jugadores, con las manos atrás y sólo la ayuda de sus soplos, van a intentar meter gol a su contrincante. El árbitro cuenta los tantos y cuando finaliza el tiempo se aplaude a los vencedores.

16ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Descubrir la función olfativa de la nariz
- **Instrumento:** Un frasco de colonia.
- **Contenido:** Oler el aroma.
- **Actividad y Motivación:** Vais a pasar de uno en uno por delante de mí y os iré echando un poco de colonia en las manos. Luego la oleremos. ¡Ummmmm, qué bien huele! ¿Quién puede oler? Claro, la nariz. ¿Puede oler la oreja, y la boca, y el ojo?... No, sólo puede oler la nariz.

17ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Desarrollar la función olfativa de la nariz, con apoyo visual.
- **Instrumento:** Varios pañuelos de papel, diversas cajitas, maderas, gomas, etc., y una pastilla de jabón.
- **Contenido:** Descubrir una pastilla de jabón por su olor.
- **Actividad y Motivación:** Delante de los niños, tomar los diversos objetos que hemos traído a la clase: cajitas, trozos de madera, gomas, etc., junto con la pastilla de jabón. Envolverlos todos, de uno en uno, con un pañuelo o servilleta de papel, cuidando que se formen bultos más o menos iguales. Revolverlos encima de la mesa, pedir a los niños que pasen en pequeños grupos y de uno en uno vayan adivinando, por el olfato, y por tanto, teniendo las manos atrás, cuál es el paquete que contiene la pastilla de jabón. Esta actividad se puede convertir en un bonito concurso.

18ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Consolidar la función olfativa de la nariz, sin apoyo visual.
- **Instrumento:** Esencias de olores diferentes (naranja, limón, rosa, chocolate).
- **Contenido:** Distinguir los distintos aromas.
- **Actividad y Motivación:** Echamos en tres vasos de agua unas gotas de cada una de las esencias. Vendamos los ojos a unos cuantos niños y hacemos que pasen por delante de los vasos y distingan sólo por el olor cada uno de ellas. También podemos mojar tiritas de papel, una para cada uno, con las distintas esencias y que cada uno diga cuál es la suya.

19ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Adquirir el hábito de respirar por la nariz
- **Instrumento:** Cuerpo del niño/a.
- **Contenido:** Respiración costal.
- **Actividad y Motivación:** Vamos a aprender a respirar siempre por la nariz y para que os sea fácil haremos cada día, cinco o seis veces, un ejercicio de estos:
 - Inspirar al tiempo que ponemos los brazos en cruz. Espirar al tiempo que bajamos los brazos (3 tiempos).
 - Inspirar al tiempo que nos ponemos las manos en la cabeza. Espirar mientras bajamos las manos (3 tiempos).
 - Inspirar mientras levantamos los brazos en alto con las palmas mirando hacia adentro. Espirar mientras los bajamos (3 tiempos).

20ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Aumentar la amplitud respiratoria.
- **Instrumento:** El cuerpo del niño/a.
- **Contenido:** Ejercicio de respiración relajante.
- **Actividad y Motivación:** Los niños se tumban en el suelo, en la alfombra o la moqueta, 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 las manos, levantándolas en la inspiración y bajándolas en la espiración, se parecerán a una flor que se abre y se cierra.