

## **MÓDULO DE RESPIRACIÓN Y SOPLO 5 AÑOS**

1. Consolidar las distintas cualidades del soplo:
  - a. El ritmo inspiración espiración.
  - b. La intensidad.
  - c. La duración del soplo.
  - d. La modulación del soplo.
  - e. La coordinación viso-motriz.
2. Vivenciar los distintos movimientos del soplo.
  - a. El movimiento vibratorio.
  - b. El movimiento ascendente y descendente.
3. Experimentar la precisión en el dominio del soplo.
4. Descubrir la función olfativa de la nariz.
5. Desarrollar la función olfativa de la nariz, con apoyo visual.
6. Consolidar la función olfativa de la nariz, sin apoyo visual.
7. Consolidar la respiración nasal.
8. Aumentar la amplitud respiratoria.
9. Practicar la relajación torácica y abdominal.

### **1ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Consolidar hábitos de 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 ayudarlo 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.

### **2ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Consolidar el ritmo del soplo.
- **Instrumento:** Boca.
- **Contenido:** Inspirar y espirar aire por la boca, con un ritmo rápido.
- **Actividad y Motivación:** Vamos a tomar aire por a 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.

### **3ª 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 deshinch.

### **4ª 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 pared ¿Podemos conseguirlo? ¡Premio al que lo haga!

### **5ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Experimentar la duración 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/a. 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/a. Este juego resulta muy divertido y puede repetirse en varias ocasiones.

### **6ª 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.

### **7ª 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 soplos.

### **8ª 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 descubre que se producen burbujas en el agua. Es un juego muy divertido que le entretiene durante mucho tiempo.

### **9ª 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.

### **10ª 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!

### **11ª 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/as, 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.

### **12ª 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 mi 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.

### **13ª 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.

### **14ª 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.

### **15ª 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).

### **16ª 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, 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.

### **17ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Practicar la relajación torácica
- **Instrumento:** El cuerpo del niño/a.
- **Contenido:** Relajación segmentaria.
- **Actividad y Motivación:**

Vamos a abrir a boca muy abierta y emitiremos un sonido: “OOOOOO” despacito la iremos cerrando y completaremos el cierre emitiendo otro sonido: «MMMMM». De ésta forma, haciendo el ejercicio muy despacio conseguiremos decir: “OOOOOMMMMMM”. Para realizar este juego pondremos una mano encima de nuestra cabeza y a otra en el cuello. Con las manos podremos distinguir que nuestro cuerpo vibra, cuando pronunciamos «MMMM con la boca cerrada y deja de vibrar cuando emitimos «OOOOOO» con la boca abierta. ¡Vamos a probarlo!

### **18ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Practicar la relajación torácica.
- **Instrumento:** El cuerpo del niño/a.
- **Contenido:** Respiración relajante.
- **Actividad y Motivación:** Después de expulsar el aire en una respiración normal, podemos aspirar bruscamente una bocanada de aire, retenerlo algunos instantes en la boca, sin hacer ningún movimiento, y después expulsarlo muy lentamente mientras pronunciamos: «PSCHCHCHCHCH». Este juego relaja nuestros pulmones.

### **19ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Practicar la relajación abdominal.
- **Instrumento:** El cuerpo del niño/a y una mesa.
- **Contenido:** Flexión abdominal relajante.

- **Actividad y Motivación:** Nos colocamos a una distancia como de un paso delante de nuestra mesa. Flexionamos la cintura y con las manos nos apoyamos en la mesa, manteniendo la espalda recta y paralela al suelo. En esta posición intentamos respirar abdominalmente: inspiramos aire de forma nasal e hinchamos el vientre, expulsamos el aire por la boca y recogemos el vientre. Podemos hacerlo nosotros primero y luego los niños nos imitan. Este ejercicio es de una gran relajación abdominal.

## **20ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Practicar la relajación torácica.
- **Instrumento:** El cuerpo del niño/a y un banco sueco o silla.
- **Contenido:** Posición sentada de relajación.
- **Actividad y Motivación:** Nos sentamos en un banco o silla con las piernas algo separadas y apoyando los codos encima de las rodillas, con la cabeza colgando hacia adelante. Cerramos los ojos, no oímos nada, y procuramos dejar nuestro cuerpo como muerto. En esta posición, respiramos suavemente por la nariz (boca cerrada) pero sin hacer ningún esfuerzo. Es un ejercicio que relaja completamente el tórax.