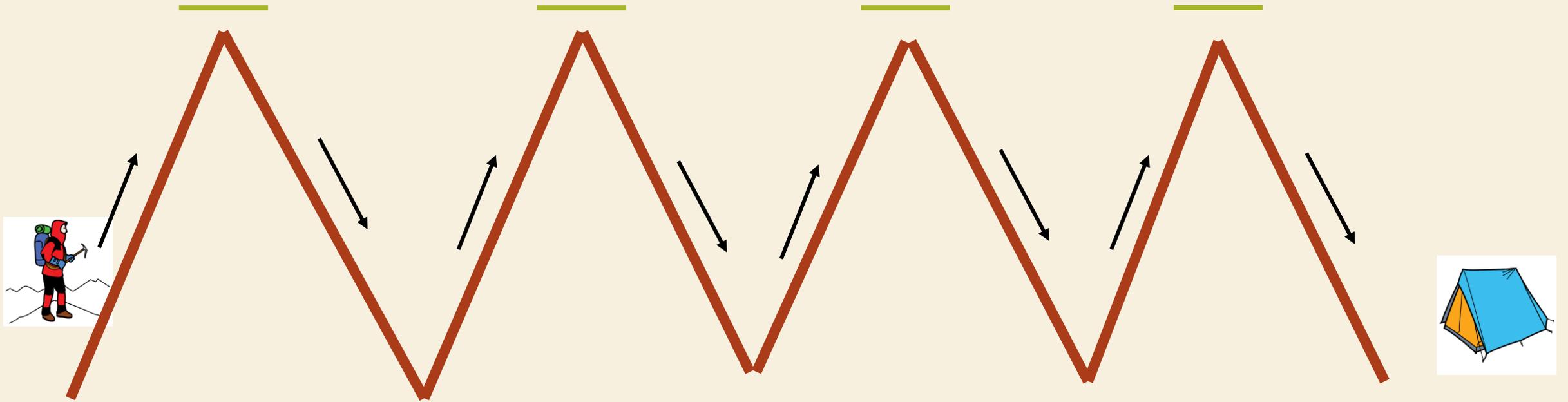




**ACTIVIDADES
DISFONÍA**

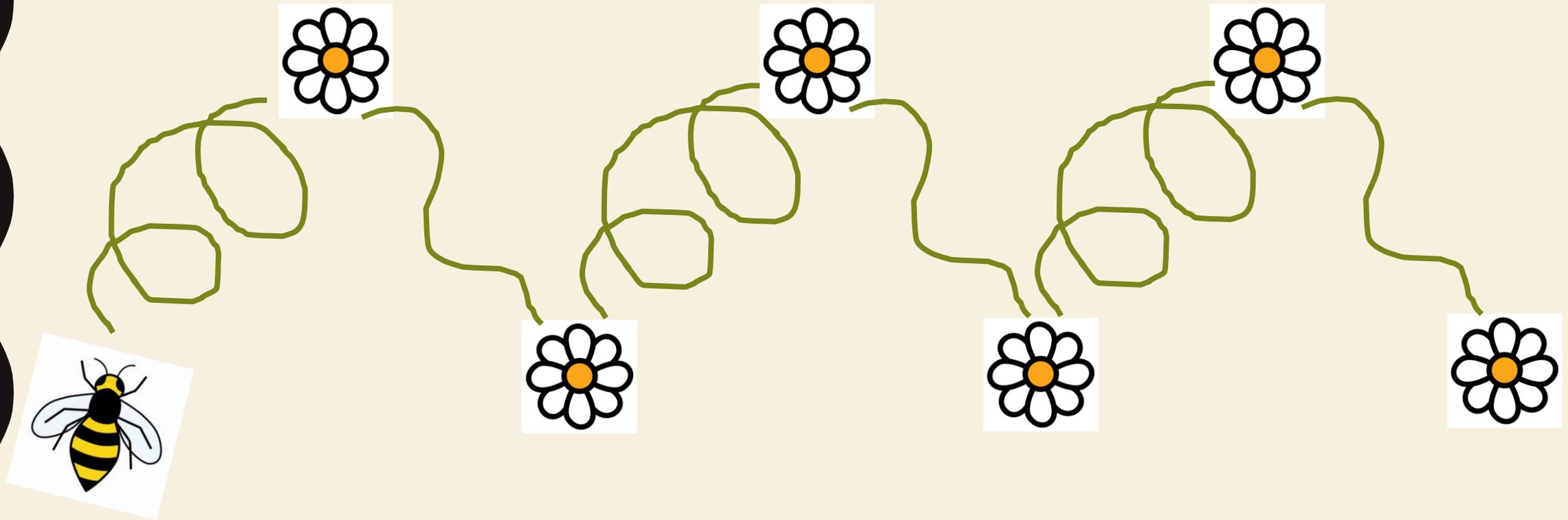
RESPIRACIÓN: “LA MONTAÑA”

La actividad consiste en: seguimos con el dedo el borde de la montaña. Cuando subimos cogemos aire lentamente por la nariz, al llegar a la cima mantenemos un poco el aire en los pulmones, y cuando bajamos soltamos lentamente el aire por la boca.



RESPIRACIÓN "LA ABEJA"

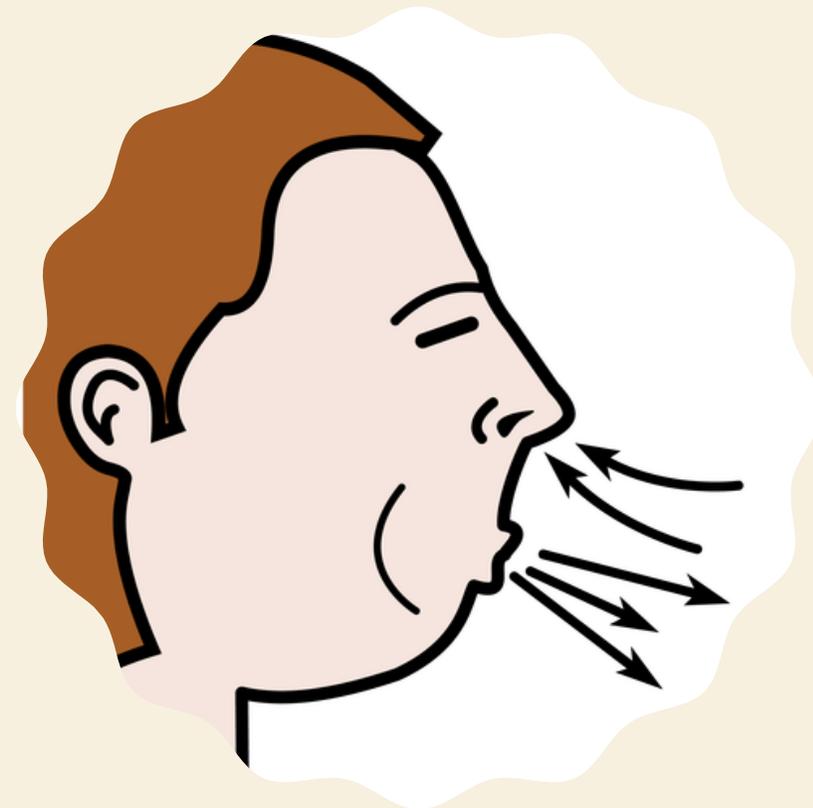
La actividad consiste en: seguimos con el dedo el recorrido de la abeja. Cuando la abeja sube cogemos aire lentamente por la nariz, cuando llega a la flor mantenemos un poco el aire en los pulmones, y cuando bajamos soltamos lentamente el aire por la boca.



MÁS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

PONEMOS LA MANO EN EL PECHO Y LA OTRA EN LA BARRIGA Y...

- Tomamos aire por la nariz, notando como hinchamos la barriga, hacemos una pausa y soltamos el aire por la nariz (10 veces).
- Tomamos aire por la nariz, notando como hinchamos la barriga, hacemos una pausa y soltamos el aire por la boca (10 veces).
- Tomamos aire por la nariz y lo soltamos por la boca a soplos (10 veces).
- Respiramos profundamente y soltamos el aire emitiendo: A..., E..., I..., O..., U...



SOPLO "EL CAMINITO"

La actividad consiste en:

Construimos un caminito: puede ser pintado en varios folios, con piezas de LEGO, con rotuladores...

Cogemos un trozo de algodón y debemos llevarlo, soplando, a través del caminito que hemos construido.



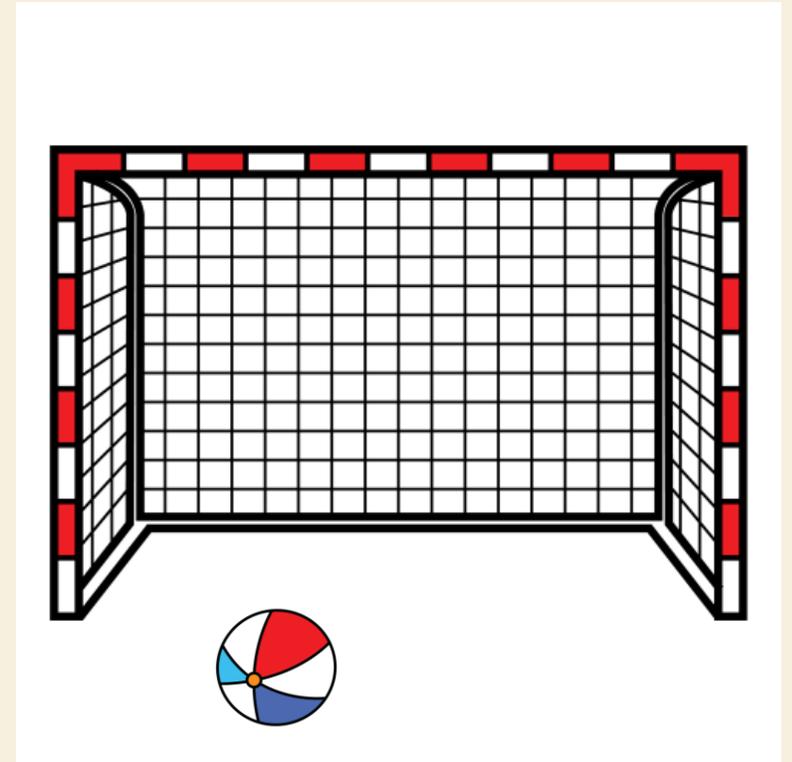
SOPLO “LA PORTERÍA”

La actividad consiste en:

Ponemos una caja de zapatos o algún objeto a modo de portería de fútbol.

Cogemos una pelota pequeña o la hacemos nosotros mismos con papel de periódico o un folio.

Ya tenemos el material necesario. Ahora solo tenemos que soplar la pelota e intentar meterla dentro de la portería.



MÁS EJERCICIOS DE SOPLO

- SOPLAMOS UNA VELA DE FORMA CONTINUADA SIN APAGARLA, EL OBJETIVO SERÁ QUE LA LLAMA “BAILE”.
- SOPLAMOS POMPAS DE JABÓN.
- SOPLAMOS PLUMAS.
- HACEMOS BURBUJAS EN UN VASO CON AGUA, AYUDÁNDONOS DE UNA PAJITA.



EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

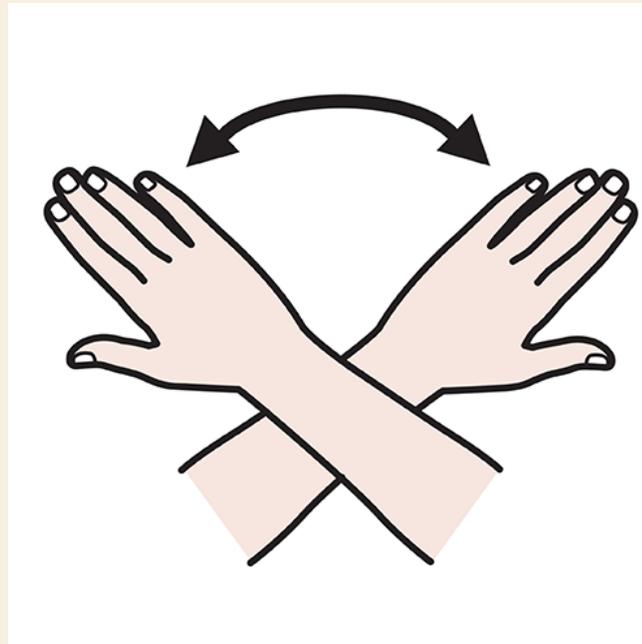
A CONTINUACIÓN DEJAMOS UN ENLACE A UN VÍDEO DE EUGENIA ROMERO EN EL QUE SE TRABAJA LA RELAJACIÓN DEL CUELLO Y LA CARA:

<https://www.youtube.com/watch?v=zpsGa5JXCKc>

PRÁCTICAS DE CUIDADO E HIGIENE VOCAL

- Beber agua a lo largo del día a través de sorbos cortos.
- Mantener una buena higiene nasal.
- Evitar gritar.
- Evitar la ingesta de comidas y bebidas muy frías o muy calientes.
- No hablar a larga distancia (como en el patio del colegio).
- No hablar mientras se hace ejercicio físico, esperando a que la respiración se haya calmado.
- Tener cuidado con los cambios bruscos de temperatura.

FIN



Procedencia de las imágenes:

Autor pictogramas: Sergio Palao. Procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org/>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón