

## ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN

O neno/a ten que deitarse boca arriba. Nesa posición pedímoslle que coloque unha das súas mans sobre o peito e a outra man sobre o abdome. Podemos dicirlle que a man que está colocada máis arriba será coma un vixiante que debe estar atendo de que o peito non se eleva. Por outra parte, a man colocada sobre a barriga debe elevarse cando o neno/a colle aire e baixará cando solte o aire. Se resulta lle resulta complicado podemos poñerlle sobre o abdome un boneco ou libro para facer máis visual o movemento.

Adestraremos en varios tempo inspiratorio e expiratorios. Por exemplo: un segundo para tomar aire, pausa, e outro para expulsalo. Despois, un segundo para coller aire, pausa e 2 segundo para expulsar; máis tarde, mesmo tempo para inspirar pero aumentamos a 3 segundo a expiración. Unha vez conseguido, faranse tomas de aire de 2 segundo con expulsión de aire en 1, 2 e 3 segundos.

## ACTIVIDADES DE SOPRO

A continuación, propóñense algunhas actividades para traballar o control, forza e dirección do sopro.

1. **Pompeiros:** Podemos pedirlle que sople lentamente para facer pompas máis grandes ou de maneira forte para que saian máis pequenas e continuas.
2. **O túnel das pompas:** Podemos decorar unha caixa a modo de túnel, aberta polos laterais e, dependendo do tamaño da caixa podemos tentar que o que pase polo medio dela sexan pompas de xabón, ou ben soprar boliñas de papel, pequenos pompóns...
3. **A carreira do sopro:** Neste xogo empregaremos calquera cousa que teñamos na casa e que poidamos mover a golpe de soprido (plumas, pompóns, algodóns, pelotas de papel, confetti, pallas para sorber líquidos...). A actividade consiste en realizar diferentes circuitos e os participantes deberán realizar o circuito o máis rápido posible. Estes recorridos poden ser pintados sobre papel, feitos con figuras

de LEGO.... Poden soprar empregando unha palla para sorber líquidos ou sen elas.

- **Fútbol sopro ou tenis sopro:** para iso faremos un debuxo dun campo de fútbol ou de tenis e, ben soprando coas pallas de sorber ou sen elas, deberán meter gol no campo contrario. Para xogar ao tenis, deberán pasarse un ao outro a pelota, ou material que se estea empregando nese momento.

4. **As candeas:** utilizando candeas debe soprar a ata apagala, complicarase a actividade poñéndoa a diferentes distancias e terá que manter a chama prendida. Soprar varias velas con un ritmo lento ou rápido.

5. **Debuxar coa boca:** podemos poñer un pouco de pintura diluída (témpera líquida, acuarelas...) nun papel, empregando diferentes cores e soprando coa axuda de pallas de sorber, deixar voar a imaxinación coas creacións. Poden facer previamente un debuxo con lapis ou rotulador e logo poñer a pintura sobre el para completalo ou ben creación libre coas cores empregadas