|  |
| --- |
| **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: 4 JUEGOS PARA RESPIRAR** |
| **Edad: 3 - 6** | **Duración: 5 – 10 minutos** |
| MATERIALES | LUGAR |
| * Música relajante
* Crótalos o campanilla
* Barita de incienso u otros objetos de olor fuerte.
 | * Gimnasio, patio o clase
 |
| OBJETIVOS |
| * Tomar conciencia de las fosas nasales y de la inspiración nasal.
* Desarrollar la atención plena.
 |
| DESARROLLO |
| 1. **LOS PAPÁS LIMPIAN LA CASA (CUENTO MOTRIZ)**

Se trata de contar un cuento con la finalidad de reforzar la inspiración nasal. “Todas las mañanas, mamá y papá limpian la casa. Lo primero que hacen es abrir las ventanas para que entre el aire fresco y toda la casa se airee. Nosotros también vamos a limpiar nuestra casa… y por eso, vamos a abrir las ventanitas de la nariz con ayuda de los dedos para que entre mucho aire y nuestro cuerpo se ventile, etc.”  |
| **2. EL CONEJITO**Este ejercicio consiste en hacer movimientos de apertura con las ventanas nasales imitando lo que hacen con la nariz los conejos.  |
| **3. RESPIRAR SORPRENDIDOS**Los niños alzan las cejas para fruncir el ceño y abrir mucho los ojos. Inspiran con cara de sorpresa. En la inspiración relajan la crispación de la cara y de la frente. (Repetir varias veces seguidas).  |
| **4. ¿HASTA DÓNDE PUEDO OLER?** Colocar una barita de incienso u otro objeto con olor fuerte. El niño debe ir acercándose para ver hasta qué distancia puede olerlo. |

|  |
| --- |
| **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: RESPIRACIÓN ABDOMINAL** |
| **Edad: + 6** | **Duración: 15 – 20 minutos** |
| MATERIALES | LUGAR |
| * Un juguete blando o barquito de papel
* Música relajante
* Crótalos o campanilla
* Cuaderno de reflexión
 | * Gimnasio, patio o clase
 |
| OBJETIVOS |
| * Tomar conciencia del movimiento abdominal en la respiración.
* Reducir la tensión muscular y mental.
 |
| DESARROLLO |
| http://4.bp.blogspot.com/-A6vHfK7iFK4/UlQSPxw1LPI/AAAAAAAAAt4/uIK0kEZqw2I/s1600/DSC0000502.jpgExplicaremos que para aprender a calmar la mente y relajar el cuerpo cuando estamos enfadados es muy importante darse cuenta de cómo estamos respirando: una de las maneras para relajarse es respirar muy profundamente.* Empezamos la actividad con el sonido de los crótalos o la campanilla.
* Pedimos al niño que se acueste en el suelo cómodamente y comience a prestar atención a su respiración.
* Colocamos un juguete blando y suave (aproximadamente del tamaño del puño del niño) sobre el vientre para que vea qué parte del cuerpo se levanta cuando inspira. El juguete es su amigo de respiración. Una de las maneras para saber si estamos respirando profundamente es ver que el vientre sube y baja, no sólo el pecho. “Cuando cogemos aire para respirar profundamente no sólo se sube el pecho, sino también el vientre. Vamos a intentar llevar todo el aire hacia el vientre. Si lo conseguimos, se moverá el juguete. A ver si puedes moverlo hacia arriba cuando cojas aire y hacia abajo cuando lo sueltes”
* “Cogemos el aire contando hasta 4: 1, 2, 3, 4”.
* Soltamos el aire: 1, 2, 3, 4.

Repetiremos varias veces hasta que el niño pueda subir el juguete colocado en el vientre en la inspiración y bajarlo en la espiración.Hay que coger todo el aire que podamos y soltar todo el que podamos. Respirar profundamente es bueno para el cuerpo, hace que funcione mejor. Es como si le diéramos al cuerpo la comida que necesita para estar sano. |
| REFLEXIÓN |
| Para reflexionar sobre los momentos de relajación podemos utilizar un cuaderno en los que podamos escribir o pintar las sensaciones que hemos tenido. Pintar nuestro cuerpo relajado y elegir un color para pintarlo que te recuerde la sensación de tranquilidad y paz.  |