



Respiración completa

Descripción

Esta actividad permite entender cómo ocurre el proceso respiratorio. La respiración se puede clasificar en 3 tipos: baja o abdominal, media o intercostal, y alta o clavicular. La perfecta respiración reside en la combinación plena de los 3 tipos.

Objetivos

Tomar conciencia de su cuerpo, de algunas de sus características internas (ritmo cardíaco, de respiración), de su esquema y, progresivamente, de su tono corporal y lateralidad, por medio de juegos.

Instrucciones: Acostados de espalda sobre el mat de ejercicios

1. Respiración baja o abdominal

- Respiren varias veces por la nariz y sientan su respiración.
- Ubiquen las manos sobre el abdomen.
- Inhalen por la nariz y sientan cómo el aire, al entrar, va llenando el abdomen y empujando las manos.
- Exhalen por la nariz y sientan cómo su abdomen vuelve a la posición original.
- Realicen 6 respiraciones abdominales.

2. Respiración media o intercostal

- Respiren varias veces por la nariz y sientan su respiración.
- Ubiquen las manos sobre las costillas, en la parte lateral del tronco.
- Inhalen por la nariz y sientan cómo el aire, al entrar, va ampliando el tronco y empujando las manos.
- Exhalen por la nariz y sientan cómo las costillas vuelven a su posición original.
- Realicen 6 respiraciones intercostales.

3. Respiración clavicular

- Respiren varias veces por la nariz y sientan su respiración.
- Ubiquen las manos sobre su pecho.
- Inhalen por la nariz y sientan cómo el aire, al entrar, va expandiendo su pecho hacia los lados.
- Exhalen por la nariz y observen cómo el pecho vuelve a su posición original.
- Realicen 6 respiraciones claviculares.

4. Respiración completa

- Respiren varias veces por la nariz y sientan su respiración.
- Inhalen por la nariz y comiencen a llenar de aire el abdomen, luego la caja torácica y finalmente el pecho (respiraciones baja, media y alta).
- Exhalen y vacíen de aire los pulmones poco a poco, desinflando primero el pecho, luego las costillas y finalmente el abdomen.
- Realicen 6 respiraciones completas.

Beneficios

- Calma y relaja.
- Ayuda a desarrollar autocontrol.
- Ejercita la atención.

Secuencia sugerida de posturas

1-3-4-9-11
(15 minutos)



Duración
3 a 5 minutos

El barquito en el mar

Los niños/as se recuestan de espaldas sobre el mat de ejercicios y ponen un barquito de papel sobre su abdomen. Deben seguir las siguientes indicaciones: observar la respiración por un momento, luego, con la inhalación, llenar de aire el abdomen para elevar el barquito, y, al exhalar, el barquito bajará. El movimiento es como el de un barco en un oleaje de alta mar.

Respiraciones geométricas

Realizar la respiración completa utilizando variadas formas o figuras geométricas. Los niños/as dibujarán una figura geométrica con su dedo índice en el aire, mientras realizan la inhalación o exhalación, según corresponda:

