

APRENDRE A RESPIRAR, BUFAR I MOCAR.

Montse Roqué Corbinos
CREDA Lleida 2011/12



ATCHOO!!!

- La respiració nasal és fonamental per protegir la gola, evitar l'entrada de virus a les vies respiratòries,...



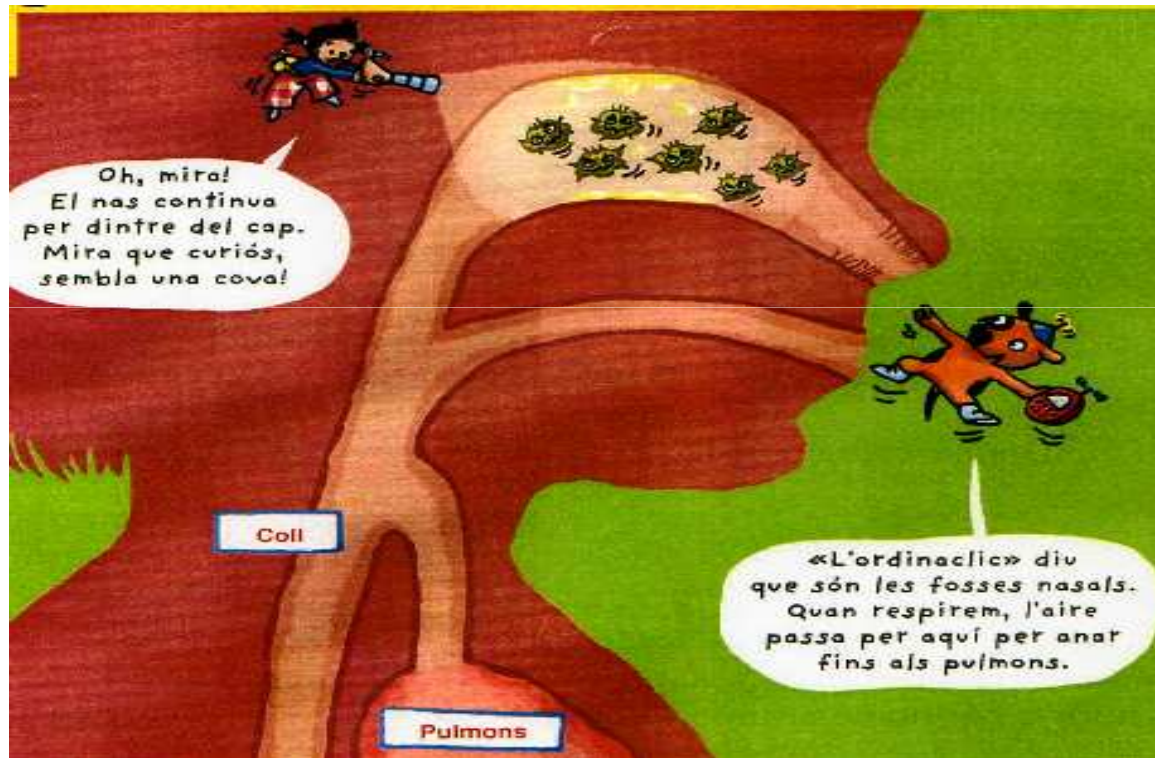
- Per això la **higiene nasal** és un dels objectius de tota l'etapa d'educació infantil.
- Per fer una bona pràctica dels exercicis és necessari que el nen no tingui el nas tapat o estigui constipat, ja que costa aprendre a mocar-se amb mocs i especialment si són espessos. En aquests moments, la neteja del nas s'ha de fer a casa, amb suero fisiològic, aigua de mar...



PER QUÈ ENS MOQUEM?



PER QUÈ ENS MOQUEM?



PER QUÈ ENS MOQUEM?



PER QUÈ ENS MOQUEM?



JUGUEM AMB EL NAS



EL NAS SAP BUFAR?

- Primer de tot, introduïnt-ho com a joc, l'infant hauria d'aprendre a treure l'aire pel nas, preferiblement quan no està constipat; hi pot haver diferents jocs:



JUGUEM AMB EL NAS



Fer adonar als nens i nenes d'on tenim el nas i per a què serveix.

Podem fer diferents jocs:

- Posar un nas de pallasso.
- La senyoreta toca el nas de cada nen.
- La senyoreta fa el joc del tobogan i els pinta el nas.
- Agafar aire pel nas i bufar amb la boca tancada.
- Agafar aire pel nas, tapar un nariu i bufar fort amb l'atre nariu sempre amb la boca tancada.

JUGUEM AMB EL NAS



- Ens mirarem al mirall i ens tocarem el nas (no els narius) i posarem un mirallet sota el nas, i intentarem que quan es treu aire pel nas s'embafi el mirall.



- Fer olorar diferents materials: colònia....

JUGUEM AMB EL NAS



- Posar-li davant una espelma, i que intenti fer moure la flama de l'espelma amb l'aire que treu pel nas; després fer el mateix, volent apagar l'espelma.
- En un vas amb aigua i sabó, agafem una canyeta ens la posem en un nariu i bufem i l'altre el tenim tapat.



JUGUEM AMB EL NAS



Quan ja és conscient de saber treure aire pel nas, pots aplicar-ho a l'acció de mocar-se. ja veurem com n'aprendrà!!!!
més jocs:

- Fer moure un paper de seda, una ploma, una pilota de ping pong... que ho faci primer amb la boca i després tapant-se la boca.



www.worldofstock.com

APRENDRE A RESPIRAR , BUFAR I XUCLAR.

La reeducació de la respiració i els exercicis de bufar han d'anar units i combinats sempre.

Als nens d'aquestes edats els hi és molt difícil una bona coordinació dels músculs de les galtes i la sortida de l'aire.

Bufar

Objectiu:

- **Reeducar el buf:** Aconseguir una adequada inspiració i controlar el i la quantitat d'aire expulsat al treure l'aire.



APRENDRE A INSPIRAR, BUFAR, I XUCLAR.

● Exercicis:

- Bufar plomes, paperets, cotó,. I tots aquells objectes que siguin lleugers.
- Fer bombolles de sabó i bufar molinets de vent.
- Davant d'un mirall, davant del logopeda, inflar les galtes i retenir l'aire el major temps possible.
- Beure un vas amb una palla i fer bombolles amb l'aigua, amb palles de diferents diàmetres.
- Apagar espelmes de diferents tamanys i a diferents distàncies.
- Tocar instruments sonors de vent.



APRENDRE A INSPIRAR, BUFAR I XUCLAR

● Bufar/xuclar

- Bufar molinets de vent (a poc a poc/ràpid/a diferents distàncies).
- Bufar espanta-sogres.
- Tocar xiulets, trompetes....
- Bufar ampolles de diferents mides.
- Fer bombolles de sabó dins un got d'aigua amb una canyeta.
- Beure amb canyeta.
- Traslladar aigua d'un got a un altre, aguantant l'aigua dins la palla.
- Traslladar paperets amb una canyeta.



APRENDRE A INSPIRAR, BUFAR, I XUCLAR

- Beure un vas amb una canyeta i fer bombolles amb l'aigua, amb palles de diferents diàmetres, de més gran a més petita.
- Agafar una canyeta i un full, posar pintura i bufar fort.
- Apagar espelmes de diferents tamanyes i a diferents distàncies.



APRENC A MOCAR-ME



- ❖ El racó consta d'un dispensador de mocadors de paper, un mirall a l'alçada dels infants i una paperera. Així de senzill. I el fan servir en funció de les seves habilitats i del seu interès.
- ❖ Al principi, quan les educadores veuen que tenen mocs, els avisem perquè en prenguin consciència, i els proposen que vagin a buscar un paper per mocar-se. Si encara no dominen prou bé el fet de mocar-se en si, ells ens porten el paper i nosaltres els moquem. Quan acabem, els preguntem si el volen llençar a la paperera. I normalment ens responen que sí (segurament si els obliguéssim a fer-ho, no sempre ho voldrien fer...). I si, pel que sigui, no volen, el llencem nosaltres.

APRENC A MOCAR-ME

- Amb el temps, a mesura que perfeccionen els seus moviments i que van despertant l'interès per mocar-se, ho van aprenent a fer ells sols. El mirall els ajuda a veure si s'han netejat bé o si han d'insistir una mica més.
- I el que més m'agrada: quan un infant veu que un altre té mocs, li va a buscar un paper i el moca, normalment amb cura i delicadesa, tal com li agrada que l'hi facin a ell

APRENC A MOCAR-ME

Quan ja el nen ja és conscient de saber treure aire pel nas, ja podem aplicar-ho a l'acció de mocar-se. ja veuràs com n'aprendrà!!!! més jocs: fer moure un paper de seda, una ploma, una pilota de ping pong... que ho faci primer amb la boca i després tapant-se la boca.

No se saben mocar perquè no són conscients de per on surt l'aire, amb aquests jocs en prenen consciència.

Per això és important fer-los adonar de la importància del nas

