

PRAXIAS BUCOFACIALES.

1. Sonríe sin abrir la boca.
2. Ríe.
3. Separa los labios ligeramente. Junta los labios.
4. Sácala lengua fuera, al máximo posible. Mete la lengua y cierra la boca.
5. Con la boca abierta, saca la lengua. Mete la lengua.
6. Saca la lengua y gírala hacia la derecha.
7. Saca la lengua y gírala hacia la izquierda.
8. Saca la lengua y dóblala hacia arriba.
9. Saca la lengua y dóblala hacia abajo.
10. Saca la lengua lo mínimo posible, sin abrir la boca.
11. Saca la lengua al máximo y manténla inmóvil en posición horizontal.
12. Dobla la lengua hacia arriba, sin sacarla de la boca.
13. Dobla la lengua hacia abajo, sin sacarla de la boca.

14. Con los labios abiertos, coloca la punta de la lengua entre los dientes. Mete la lengua lo más rápidamente posible.
15. Muérdete el labio superior.
16. Muérdete el labio inferior.
17. Relámete el labio superior en ambas direcciones.
18. Relámete el labio inferior en ambas direcciones.
19. Relámete el labio inferior y el superior en sentido rotatorio.
20. Repite el ejercicio anterior es sentido contrario.
21. Apoya la punta de la lengua en los alvéolos superiores.
22. Apoya la punta de la lengua en los alvéolos inferiores.
23. Desplaza la punta de la lengua a las muelas de la derecha.
24. Desplaza la punta de la lengua a las muelas de la izquierda.
25. Desplaza la punta de la lengua desde los dientes hasta la campanilla haciéndola resbalar sobre el paladar.
26. Haz un chasquido, presionando la lengua con él paladar y soltándola rápidamente.
27. Vuelve el labio superior hacia arriba sujetando un lápiz.
28. Guiña un ojo y luego otro.

29. Arruga la frente.
30. Arruga la nariz.
31. Arrugan los ojos.
32. Expresa con la cara distintos estados de ánimos: terror, miedo, diversión...
33. Gira la lengua colocando entre el labio superior o inferior y la encía.
34. Movimientos rápidos de salida y entrada de la lengua, vibrando sobre el labio superior.
35. Con la boca abierta, pasa la punta de la lengua por el borde de los incisivos superiores.
36. Con la boca abierta, pasa la punta de la lengua por el borde de los incisivos inferiores.
37. Con la punta de la lengua empuja una mejilla y luego otra.
38. Dobla la lengua dentro de la boca, y con fuerza impúlsala hacia fuera.
39. Saca la lengua y dobla sus bordes laterales formando un canal longitudinal.

40. Idem al ejercicio anterior, doblando también la punta de la lengua hacia arriba.
41. Con la boca entreabierta pon la lengua ancha. (Relajada).
42. Con la boca entreabierta pon la lengua estrecha. (Tensa).
43. Pon los labios en la posición de dar un beso.
44. Tras una larga inspiración, vibra los labios.
45. Chupa el labio inferior con el superior.
46. Chupa el labio superior con el inferior.
47. Con los labios entreabiertos, colócalos hacia adelante.
48. Con los labios entreabiertos, colócalos hacia atrás.
49. Movimiento vibratorio de la lengua, imitando el ruido de una moto.
50. Movimiento vibratorio de los labios, imitando el zumbido de una abeja.
51. Con la lengua entre los labios, que vibren ambos simultáneamente.
52. Haz gárgaras.
53. Tras una larga inspiración, infla las dos mejillas a la vez.
54. Tras una larga inspiración tose.

55. Tras una larga inspiración, infla la mejilla derecha.
56. Tras una larga inspiración, infla la mejilla izquierda.
57. Abre y cierra la boca despacio.
58. Abre y cierra la boca aprisa.
59. Abre la boca despacio y ciérrala aprisa.
60. Abre la boca aprisa y ciérrala despacio.
61. Mastica.
62. Aprieta los dientes y aflójalos.
63. Coloca los dientes de abajo delante de los de arriba.
64. Coloca los dientes de arriba delante de los de abajo.
65. Realiza movimientos laterales de la mandíbula inferior.
66. Bosteza.
67. Imita la posición labial del fonema /o/.
68. Imita la posición labial del fonema /a/.
69. Imita la posición labial del fonema /e/.
70. Imita la posición labial del fonema /i/.
71. Imita la posición labial del fonema /u/.
72. Imita la posición de los fonemas bilabiales: /p/, /b/, /m/.

73. Imita la posición del fonema labiodental: /f/.

74. Imita la posición de los fonemas linguodentales: /t/, /d/.

75. Imita la posición del fonema linguointerdental: /z/.

76. Imita la posición de los fonemas linguoalveolares: /n/, /l/, /r/.

77. Imita la posición de los fonemas linguopalatales: /ch/, /ll/, /ñ/.

78. Imita la posición de los fonemas linguovelares: /k/, /g/, /j/.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN.

Espiración nasal.

- Inspira lenta y profundamente por la nariz. Retén el aire durante 2 ó 3 segundos. Expulsa lentamente por la nariz la mayor cantidad de aire posible.
- Inspira por la nariz rápidamente. Retén el aire. Espira por la nariz lentamente.
- Inspira lenta y profundamente por la nariz. Retén el aire. Expulsa lentamente el aire por la nariz, de manera cortada.
- Inspira por la nariz rápidamente. Retén el aire. Espira por la nariz de forma rápida.
- Inspira por la nariz lentamente, dilatando las alas. Retén el aire durante 2 ó 3 segundos. Espira por la nariz de forma lenta y completa.
- Inspira lentamente por la nariz, dilatando las alas. Retén el aire. Espira por la nariz de forma rápida.
- Inspira lentamente por la nariz, dilatando las alas. Retén el aire

durante unos segundos. Espira por la nariz de forma rápida y cortada.

- Inspira rápidamente por la nariz, dilatando las alas. Retén el aire. Expulsa el aire por la nariz lentamente.
- Inspira rápidamente por la nariz, dilatando las alas. Retén el aire. Expulsa el aire por la nariz de forma rápida.
- Inspira lentamente por la nariz tapándote la fosa nasal derecha. Retén el aire. Expulsa el aire por la nariz tapándote la fosa nasal izquierda.
- Inspira lentamente por la nariz tapándote la fosa nasal derecha. Retén el aire. Expulsa el aire por la nariz tapándote la fosa nasal derecha.
- Inspira lentamente por la nariz tapándote la fosa nasal izquierda. Retén el aire. Expulsa el aire por la nariz tapándote la fosa nasal izquierda.
- Inspira lentamente por la nariz tapándote la fosa nasal izquierda. Retén el aire. Expulsa el aire por la nariz tapándote la fosa nasal derecha.

Espiración bucal.

- Inspira lenta y profundamente por la nariz. Retén el aire durante 2 ó 3 segundos. Espira lentamente el aire por la boca.
- Inspira lenta y profundamente por la nariz. Retén el aire. Espira lentamente por la boca, de manera cortada.
- Inspira lentamente por la nariz dilatando las alas. Retén el aire durante unos segundos. Espira por la boca de forma lenta y completa, tratando de expulsar la mayor cantidad de aire posible.
- Inspira lentamente por la nariz dilatando las alas. Retén el aire . Espira por la boca de forma rápida.
- Inspira lentamente por la nariz dilatando las alas. Retén el aire durante unos segundos. Espira por la boca de forma rápida y cortada.
- Inspira por la nariz de forma rápida. Retén el aire. Espira por la boca de forma lenta.
- Inspira por la nariz de forma rápida dilatando las alas. Retén el

aire durante varios segundos. Expulsa lentamente el aire por la boca.

➤ Inspira por la nariz de forma rápida dilatando las alas. Retén el aire durante varios segundos. Expulsa rápidamente el aire por la boca.

➤ Inspira por la nariz de forma rápida dilatando las alas. Retén el aire durante 2 ó 3 segundos. Espira por la boca de forma cortada.

➤ Inspira lentamente por la nariz tapándote la fosa nasal izquierda. Retén el aire. Espira por la boca de forma lenta, regular y completa.

➤ Inspira lentamente por la nariz tapándote la fosa nasal derecha. Retén el aire. Espira por la boca de forma lenta , regular y completa.

Espiración soplante.-

Se realizarán los ejercicios anteriores, pero la espiración bucal en lugar de hacerse con la boca entreabierta, se hará soplando, sin

inflar las mejillas.

Por tanto, habrá una inspiración nasal, una retención del aire y una espiración bucal soplando.

Espiración silbante.-

Se realizarán los ejercicios anteriores, pero la espiración bucal se hará silbando. Se debe cronometrar la duración de la espiración.

Por lo tanto, habrá una inspiración nasal, una retención del aire y una espiración silbante.

Respiración costal superior o clavicular.-

Normalmente cuando el niño inspira profundamente, este tipo de respiración es clavicular.

Para que el niño tome conciencia de este tipo de respiración, colocará su mano sobre el pecho, para que así pueda percibir como se dilata su tórax y se eleva las clavículas mientras inspira profundamente por la nariz.

La espiración se hará nasal o bucal, rápida o lenta, de forma cortada...

Respiración abdominal.-

El niño colocará una mano en la parte superior del tórax y la otra en parte anterior del abdomen, y observará como se abomba el abdomen, mientras inspira lenta y profundamente por la nariz, y la parte superior del tórax permanece inmóvil y relajada.

La espiración se hará nasal o bucal, rápida o lenta, de forma cortada...

Respiración costoabdominal.-

El niño debe de percibir los movimientos de su cuerpo con sus manos. Comenzará la inspiración abombando la parte superior del

abdomen y seguidamente se dilata los lados de las costillas inferiores.

La espiración se hará en el mismo orden, comenzando por la abdominal y terminando por la costal.

EJERCICIOS DE SOPLO.

- Inspira el aire por la nariz y sopla sobre tu propia mano: fuerte, débil.
- Inspira el aire por la nariz y sopla sobre tu flequillo.
- Sopla sobre tu propio pecho.
- Sopla hasta levantar una tira de papel colocada frente a tu boca.
- Inspira el aire por la nariz y de un soplo esparce los trocitos de papel colocados sobre una mesa.
- Inspira profundamente y con el soplo mantén un trazo de papel pegado a la pared.
- Inspira por la nariz, proyecta los labios unidos y emite el soplo solo por un pequeño orificio de los mismos.
- Inspira el aire por la nariz y sopla a través de una pajita.

- Inspira el aire por la nariz y sopla a través de una pajita, colocada en un vaso, hasta hacer burbujas.
- Inspira por la nariz y sopla por una pajita, colocada a la derecha o izquierda de la boca.
- Inspira el aire por la nariz y sopla inflando las mejillas.

- Tras una inspiración nasal, sopla un molinillo, haciéndolo girar lentamente.
- Tras una inspiración nasal, sopla un molinillo, haciéndolo girar rápidamente.
- Infla un globo. La inspiración debe de ser nasal.
- Inspira el aire por la nariz y haz sonar instrumentos de viento.(pitos, flautas, armónicas...)
- Colocada una pelota de ping-pong en una barra acanalada y tras una larga inspiración nasal, haz que la pelota se desplace por el canal.
- Colocada una pelota de ping-pong en el extremo de una mesa, intentad desplazarla hasta una portería (caja) mediante un

soplido.

- Idem que los 2 ejercicios anteriores, pero soplando la pelota a través de una pajita.
- Tras una inspiración nasal profunda, que le niño apague una vela colocada a 10 ó 15 cm. Ir retirando la vela poco a poco.

- Que el niño haga oscilar una vela de forma continuada, sin apagarla, mientras dure la espiración.
- Idem que los 2 ejercicios anteriores, pero soplando a través de una pajita.
