

EJERCICIOS PARA RESPIRADORES ORALES

LIMPIEZA NASAL

1. Limpiar muy bien la nariz y enseñarle a sonarse primero de una narina y luego de la otra.
2. Realizar "baños" nasales todos los días con un buen chorro de suero fisiológico en cada narina.

RESPIRACIÓN

1. Dejar entrar el aire por la nariz, aguantarlo unos segundos y dejarlo escapar lentamente por la nariz.
2. Dejar entrar el aire por la nariz en dos tiempos, luego en cuatro, en seis, ocho...La salida del aire lenta y por la boca.
3. Entrar aire por la nariz, aguantarlo unos instantes y soplar como si pronunciáramos la /u/ sacando aire frío por la boca.
4. Estimular la entrada de aire por la nariz mediante olores agradables (p.ej. dándole a oler perfumes, alimentos... con ojos cerrados y que los adivine).

VELO

1. Hacer gárgaras, si no puede echar agua directamente al velo con una jeringuilla hasta que coja tono.
2. Hacer gárgaras -parar- volver a hacer gárgaras.
3. Beber y hacer burbujas en el agua con una pajita.
4. Coger papelitos y trasladarlos con una pajita.

LABIOS

1. Sellar los labios con un poquito de "pan de angel" y que intente tenerlos así cerrados el mayor tiempo posible, mientras realiza otras actividades.
2. Mantener el sellado labial mientras:
 - La lengua empuja a los carrillos.
 - La lengua empuja arriba y debajo de los labios.
 - Tenemos aire o agua arriba y debajo de los labios en las mejilla y los pasamos de un lado a otro.
3. Colocar un lapiz en el labio superior a modo de bigote.