

EJERCICIOS DE COORDINACIÓN FONORRESPIRATORIA

Antes de iniciar con los ejercicios de coordinación fonorrespiratoria, empezaremos con los ejercicios de **respiración y relajación** (repetir todos los ejercicios 5 veces).

- Inspiración nasal lenta y profunda. Retención del aire (2 segundos). Espiración nasal lenta y profunda (llenamos de aire poco a poco la barriga y dejamos salir el aire poco a poco).
- Realizar una sonrisa muy forzada. Notar la sensación de tensión en los labios y ambas mejillas. Relajar la cara muy lentamente.
- Apretar los labios fuertemente, proyectándolo hacia fuera (hacer morritos). Notar la tensión en los labios y a cada lado de los mismos. Relajar los labios poco a poco.
- Girar el cuello de izquierda a derecha y de derecha a izquierda. Cogemos aire en un lado, y lo saltamos poco a poco hasta que lleguemos al otro lado.
- Mismo ejercicio anterior, pero soltamos el aire diciendo las 5 vocales lentamente: AAAAA-EEEE-III-OOOO-UUUUU.

Una vez realizados estos ejercicios, empezamos a realizar las series de **coordinación fonorrespiratoria**, al ritmo que el alumno pueda seguir sin equivocarse, articulando claramente todos los fonemas:

- Días de la semana: Lunes – martes – miércoles – jueves – viernes – sábado – ...
- Meses del año: Enero – febrero – marzo- abril – mayo – junio – julio – ...
- Abecedario: A – B – C – D – E – F – G – H – I – J – K – L – M – N – Ñ – O – P – ...
- Números de 2 en 2 (hasta el 50): 2 – 4 – 6 – 8 – 10 – 12 – 14 – 16 – 18 – 20 – ...
- Números de 5 en 5 (hasta el 100): 5 – 10 – 15 – 20 – 25 – 30 – 35 – 40 – ...
- Números de 10 en 10 (hasta el 200): 10 – 20 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 80 – ...
- Números de 25 en 25 (hasta el 400): 25 – 50 – 75 – 100 – 125 – 150 – 175 – ...
- Nombre de personas (hasta 10): Ana – Pablo – Elena – Juan – ...
- Nombres de objetos (hasta 10): vaso – boli – ventana – gafas – móvil – mochila – ...