

# Cómo respiramos

## Actividad para niños

### Resumen

Los niños aprenderán las partes fundamentales del sistema respiratorio y explorarán la respiración a través de la boca y la nariz.

#### Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #2 Unos pulmones sanos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano

### Materiales

- Esquema del sistema respiratorio (apéndice A1)
- Hoja de trabajo "Colorear por números" (apéndice A2)
- Crayones o lápices de colores (rojo, naranja, azul, amarillo, rosa, marrón y negro)

#### Ampliaciones/ adaptaciones:

Podrían colgarse en un tablón de anuncios con fotos de niños utilizando sus pulmones. Podrían incluirse en un libro junto con las creaciones de los niños de otras lecciones como 1. Pirámide de actividades infantiles, 2. Utilizo mis pulmones para..., 3. Palabras BR y 4. Palabras AIR. Palabras de AIRE.

### Antes de empezar

Haz copias de la hoja de trabajo Colorea por números.

## Pasos

**Discusión antes de la actividad:** Mostrando a los niños el Diagrama del Sistema Respiratorio, identifique las partes básicas: nariz, boca, garganta y pulmones. Haga que los niños se toquen la nariz, la boca, la garganta y pongan las manos sobre la caja torácica. Diga a los niños que las costillas son huesos que protegen los pulmones, que están dentro del cuerpo. Haz que los niños se pongan las manos en el pecho mientras respiran. Pídeles que describan lo que les ocurre a sus pulmones cuando inspiran y espiran. Explíqueles que los pulmones son una parte importante de nuestro cuerpo y que debemos mantenerlos sanos. A continuación, pídeles que respiren por la nariz tapándose la boca con la mano. A continuación, pídeles que se aprieten la nariz y que inspiren y espiran por la boca. Señala cómo se eleva el pecho al inspirar y cómo desciende al espirar.

1. Enseña a los niños la canción "Respirar, respirar, Inspirar y espirar" (con la melodía de Row, Row, Row Your Boat) y cantadla juntos en voz alta:

Respirar, respirar  
Inspirar y espirar  
Tomar aire limpio  
Por la nariz  
Para llenar el pulmón  
Y salir por la boca  
¡Exhalar!

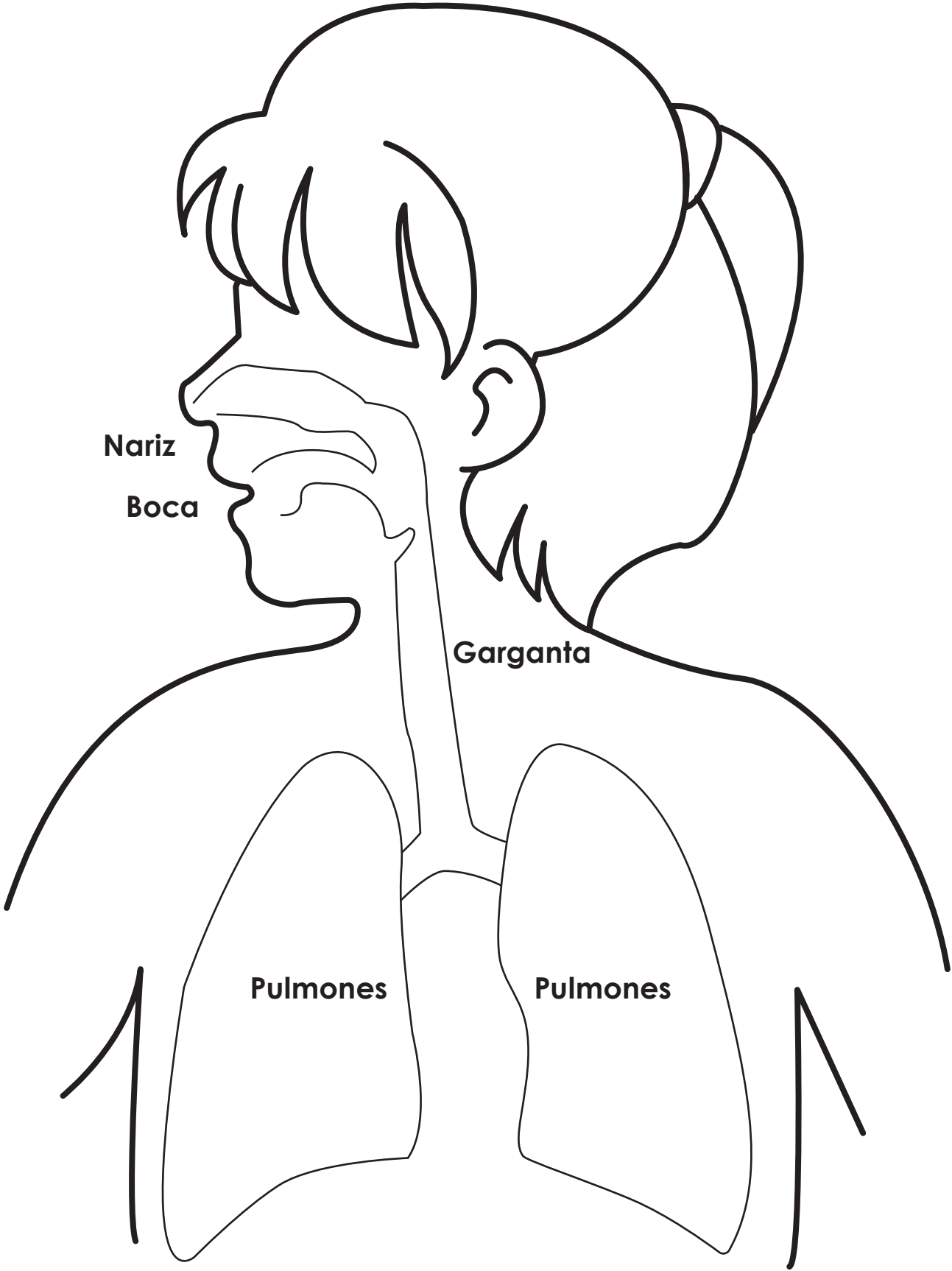
2. Entrega a cada niño una Hoja de trabajo para colorear por números y ceras o lápices de colores.
3. Haz que los niños coloreen las diferentes partes del sistema respiratorio utilizando el código de colores de la hoja de trabajo (es decir, colorea la nariz n° 1 de naranja, la boca n° 2 de rojo, etc.).
4. Haz que los niños coloreen el pelo del dibujo del mismo color que su pelo.
5. Haz que los niños escriban su nombre en el papel.

### Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 3  
P-MATH 1, 7  
P-SCI 1, 3, 5, 6  
P-LC 1, 6, 7  
P-LIT 6  
P-SE 9, 10  
P-ATL 3, 6, 7, 8, 11

### Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

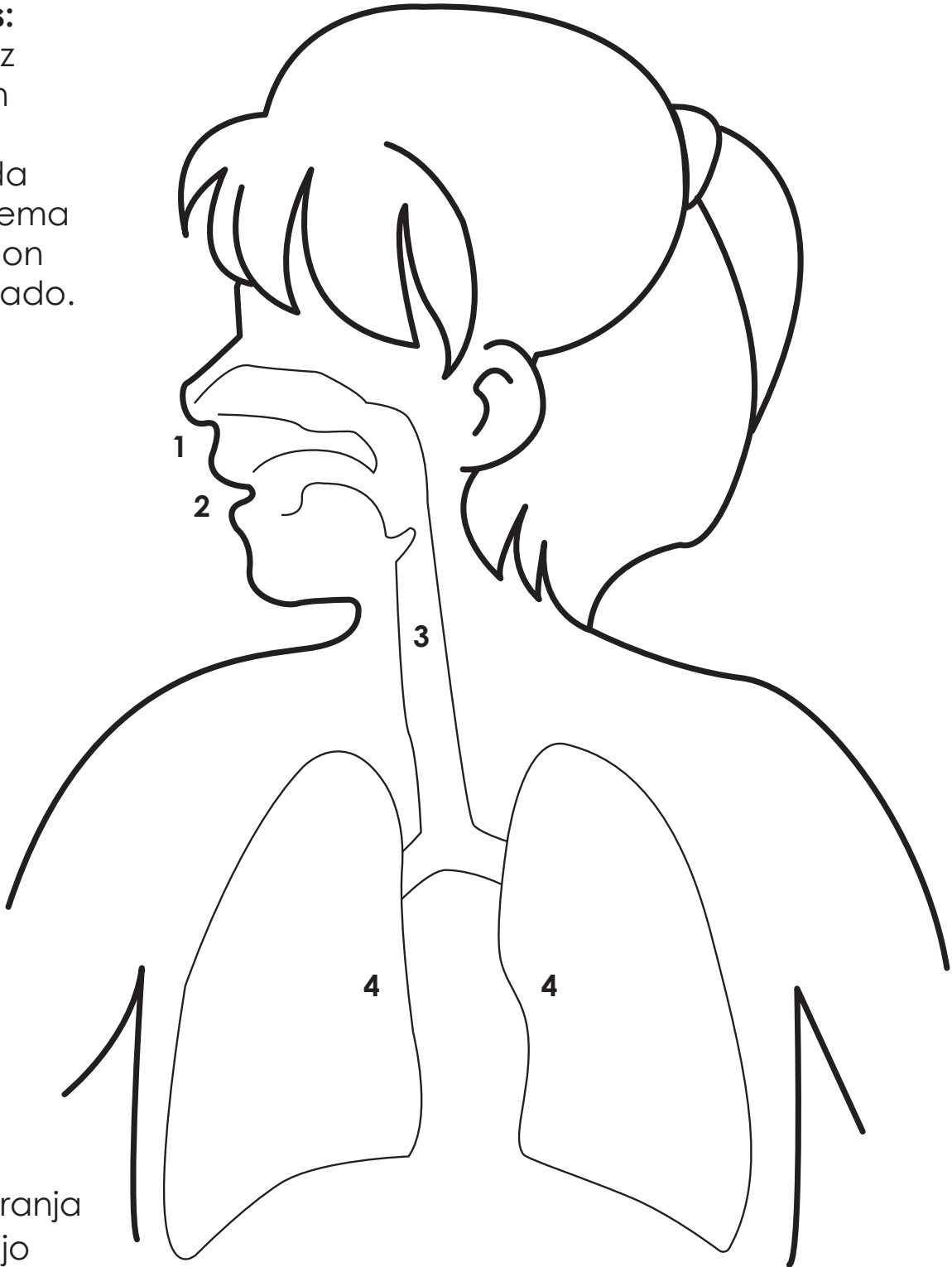
1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 17, 21, 22, 23, 29, 31, 38,  
40, 45, 46, 47, 50, 51



NOMBRE \_\_\_\_\_

**Instrucciones:**

Utiliza un lápiz de color o un crayón para colorear cada parte del sistema respiratorio con el color indicado.



- 1 (Nariz) - Naranja
  - 2 (Boca) - Rojo
  - 3 (Tráquea)- Azul
  - 4 (Pulmones)- Rosa
- Colorea el pelo del mismo color que tu cabello