

Dmuchajka to zabawka do ćwiczeń oddechowych. Jest bardzo łatwa do samodzielnego wykonania, z powszechnie dostępnych materiałów, a do tego gwarantuje wspaniałą zabawę.

Należy tak wydmuchiwać przez nią powietrze, aby kula unosiła się w powietrzu. Co ważne słomkę można wymieniać, aby zachować higienę podczas ćwiczeń.

Do przygotowania dmuchajki potrzebna są:

- plastikowa butelka wraz z nakrętką,
- nożyczki,
- dość gruby gwóźdź i kombinerki do jego trzymania
- słomka
- chusteczka higieniczna

Z plastikowej butelki odcinamy górę, tak by uzyskać lejek. Następnie trzymając w kombinerkach gwóźdź nagrzewamy go, a potem wypalamy nim dziurkę w nakrętce od butelki.



Do uzyskanego otworu w nakrętce wkładamy słomkę i zakręcamy ją na lejku. Z chusteczki higienicznej robimy mocno zmiętą kulę i umieszczamy w dmuchajce.



Nabieramy powietrze nosem i wydmuchujemy przez słomkę tak aby kula z chusteczki zaczęła się unosić.

Ta zabawka pomaga świadomie gospodarować oddechem, doskonale wpływa na wydłużenie fazy oddechowej, a co najważniejsze dziecko może po nią sięgnąć w dowolnej chwili bawiąc się - ćwiczy.



Życzę wszystkim miłej zabawy. Kto jest chętny może pochwalić się swoją dmuchajką i jak ćwiczy oddech przy jej użyciu. Zróbcie zdjęcie i przelijcie na mojego messengera. Agnieszka Kręc