

## ŚRODA:

### Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

- Wywoływanie ziewania wraz z opuszczeniem żuchwy;
- „Lekki kaszel przy wysuniętym języku”;
- „Chrapanie na wdechu i wydechu”;
- Głębokie oddychania przez jamę ustną przy zaciśniętych nozdrzach i przez nos przy zamkniętych ustach;
- Nabieranie powietrza nosem i zatrzymywanie go w jamie ustnej;
- Nadmuchiwanie baloników z policzków;
- Gra na instrumentach (organki, flet, gwizdek, trąbka);
- Wdychanie i wydychanie powietrza przy otwartych ustach.

### Ćwiczenia szczęki dolnej (żuchwy):

- opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki;
- chwytanie górnej wargi dolnymi zębami;
- ruchy szczęki dolnej w prawo i w lewo, z wyraźnym zaznaczeniem pozycji środkowej przebiegające w czterech fazach:
  - 1) wychylenie w prawo;
  - 2) powrót do pozycji środkowej;
  - 3) wychylenie w lewo;
  - 4) powrót do pozycji środkowej;
- Naśladowanie ziewania;
- „Kołysanie misia” – lekkie przesuwanie żuchwy w prawo i w lewo
- „Spadający jesienny liść” – przesuwanie żuchwy w prawo i w lewo z jednoczesnym jej opuszczaniem coraz niżej i niżej...

Ćwiczenia szczęki dolnej mają na celu doskonalenie właściwych układów dla artykulacji poszczególnych dźwięków i ogólne usprawnienie motoryki narządu.