

3. Ćwiczenia żuchwy (szczęki dolnej)

- **Zamykanie i otwieranie domku** - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głóski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom.
- **Grzebień** - wysuwanie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie.
- **Krowa** - naśladowanie przeżuwania.
- **Guma do żucia** - żucie gumy lub naśladowanie.
- **Opuszczanie żuchwy** - powoli i spokojnie opuszczaj żuchwę, starając się jak najszerszej otworzyć buzię. Po serii powolnych ruchów, przyspiesz je.
- **Ziewanie** - świetne ćwiczenie na rozluźnienie stawu. Ziewnij kilkakrotnie.
- **Robienie kótek żuchwą** - raz w prawo, raz w lewo.
- **„Zamiatanie”** żuchwą - przy otwartej buzi przesuwaj dolną szczękę rytmicznie na boki, najpierw powoli, a potem coraz szybciej.
- **Małpa** - ruszaj żuchwą we wszystkich kierunkach, podobnie jak wykonują to małpy. To doskonałe ćwiczenie rozluźniające.

4. Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- **Zmęczony piesek** - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
- **Chory krasnoludek** - kastanie z językiem wysuniętym z ust.
- **Balonik** - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem.
- **Biedronka, parasol, sukienka itp.** - przysysanie kolorowych kóteczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek biedronki...
- **Śpioch** - chrapanie na wdechu i wydechu.
- **Rozmowa kukułki i kurki** - wymawianie sylab: ku - ko, ku -ko,uku - oko, uku - oko,kuku - koko, kuku - koko.)