

## ĆWICZENIA RUCHÓW DOLNEJ SZCZĘKI

1. Opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki.
2. Przesuwanie dolnej szczęki w lewą stronę, a następnie w prawą stronę.
3. Wysuwanie dolnej szczęki do przodu i cofanie.
4. Wykonywanie ruchów żucia, uczestniczą w nich dolna szczęka, wargi i policzki.
5. Chwytywanie dolnymi zębami górnej wargi.
6. Podsuwanie dolnej wargi pod górne zęby.

## ĆWICZENIA PODNIEBIENIA MIĘKKIEGO

1. Powoli, swobodnie wdychać i wydychać powietrze przez nos, przy zamkniętych ustach.
2. Powtórzyć ćwiczenia poprzednie z jedną dziurką nosa zaciśniętą następnie zatkać drugą dziurkę.
3. Wykonać głęboki wdech przez usta i wydech przez nos.
4. Wykonać wdech przez nos i wydech przez usta.
5. Wykonać wdech i wydech szeroko otwartymi ustami.