**ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE**

***ćwiczenia żuchwy - szczęki dolnej***

* **Zamykanie i otwieranie domku** - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom.
* **Grzebień, czesanie warg zębami**- wysuwnie 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 najszerzej otworzyć buzię. Po serii powolnych ruchów, przyspiesz je.
* **Ziewanie** – świetne ćwiczenie na rozluźnienie stawu. Ziewnij kilkukrotnie.
* **Robienie kółek 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.