**Masaż logopedyczny według dr Elżbiety Stecko:**

Masaż wnętrza jamy ustnej (trwa od 3 do 5 minut) wykonujemy przed każdym posiłkiem, a masaż zewnętrzny możemy dołączyć przed kąpielą.

***\*Masaż wewnętrzny***

1.     Masaż **języka**

zaczynamy od czubka posuwając się w kierunku gardła. Wykonujemy malutkie kółeczka. Masujemy do 3 krotnego wystąpienia odruchu zwracania.

Masujemy przestrzeń podjęzykową powodując unoszenie się języka ku górze.

2.     Masaż **podniebienia** kółeczkami również do 3 krotnego odruchu zwracania **(ode mnie: NIGDY nie robiłam tego do uzyskania odruchu zwracania!!!)**

3.     **Dziąsła** masujemy w przeciwnym kierunku do wyrastania zębów.

4.  Masujemy **wargi** podpierając brodę kciukami. Palce wskazujące rozciągają i ściągają wargi. Potem je obszczypujemy i układamy jak do cmokania.

Po masażu dajemy dziecku możliwość do wykonania pionowych ruchów językiem np. przyklejamy mały opłatek lub chrupki kukurydziane do podniebienia.

***\*Masaż zewnętrzny***

1. Wykonujemy kółeczka od **czoła** w kierunku **skroni**. Masujemy **policzki** pod oczami w kierunku skroni wykonując kółeczka w kształcie pętelek do **stawów żuchwowych**

2.     masujemy pod **nosem** w kierunku stawów żuchwowych lekko uciskając stawy żuchwowe na koniec

3.     **brodę** masujemy kółeczkami w kierunku stawów żuchwowych. Kości żuchwy rozciągamy w kierunku **uszu**

4.     trzykrotnie wykonujemy łezki od **kącików oczu** spadające w kierunku brody.

5.     Masujemy **wargi** podpierając brodę kciukami. Palce wskazujące rozciągają i ściągają wargi. Potem je obszczypujemy i układamy jak do cmokania.

6.     uciskanie punktów wg Moralesa

kciuk układamy pod bodą, palcami uciskamy nad górną wargą   
a następnie pod dolną wargą.

7.     Masujemy trzykrotnie **płatki uszu** od góry do dołu. Potem pociągamy do góry, w bok i na dół.

MASAŻU absolutnie nie wykonujemy na siłę! Nasze ruchy powinny sprawiać dziecku przyjemność lub przynajmniej nie wywoływać nieprzyjemnych doznań. Proszę wpisać sobie w Google Masaż logopedyczny wg dr Elżbiety Stecko-tam znajdą Państwo również filmiki ćwiczeniowe