**ĆWICZENIA BIERNE- MASAŻE**

W celu poprawienia funkcji fizjologicznych aparatu artykulacyjnego, funkcji poprzedzających mówienie tj. ssanie, gryzienie, żucie, picie, połykanie wskazane są ćwiczenia praksji i gnozji oralnej. Wiele zależy od wczesnego rozpoznania i rozpoczęcia rehabilitacji. Nie należy czekać aż dziecko będzie mogło świadomie uczestniczyć w ćwiczeniach. Jak najwcześniej wprowadzamy **ćwiczenia bierne**, które możemy wykonywać niezależnie od woli i udziału dziecka. Są to masaże wszystkich dostępnych części aparatu artykulacyjnego, a więc: policzków, żuchwy, okolic przełyku, warg, języka, dziąseł, podniebienia twardego i miękkiego. Masaże wykonujemy kilka razy dziennie, pół godziny przed jedzeniem. Do masażu służyć mogą: smoczki, łyżeczki, kawałki jabłka, skórki chleba, podłużne lizaki, miękka szczoteczka do zębów, palec w rękawiczce lub owinięty gazą. Do masażu możemy używać przedmiotów o różnej temperaturze i różnej gładkości powierzchni, gdyż w ten sposób działamy też na analizator czuciowy (opiszę to w dalszej części). Najlepiej jest łączyć ćwiczenia z bodźcami słuchowymi (głużenie, gaworzenie) np. masując tylną część języka: gg, yu, ha, przednią, podniebienie i dziąsła: to, tu, da, la, tla, dla, warg: pp, bb, ap, apa, ma, mama.

**Masaż języka:** wykonujemy kuliste ruchy od czubka ku tyłowi coraz głębiej. Robimy głaskanie, oszczypywanie na czubku i wzdłuż krawędzi bocznych języka. Można język przesuwać na boki, głaskać wzdłuż i w poprzek coraz głębiej. Przyciskamy do dna języka, pociągamy za język. Podczas masażu palcem wywoływany jest odruch ssania, a na skutek robaczkowych ruchów języka dziecko obejmuje językiem palec.

**Masaż warg:** ćwiczymy ściąganie ust od kącika do środka, robimy „dziobek”, uśmiech asymetryczny. Masaż okolic warg: obszczypujemy, ugniatamy, pocieramy ruchami spiralnymi złożoną dłonią w okolicy kącików ust.

**Masaż żuchwy:** wykonujemy delikatne, rytmiczne i płynne ruchy żuchwy ku dołowi i ku górze, ruchy spiralne wzdłuż mięśni żuchwy, łączymy ruchy pionowe z poziomymi jak przy żuciu. Odpowiednie napięcie mięśni żuchwy i języka ułatwia dziecku żucie i połykanie. **Masaż policzków, podbródka i czoła** wykonujemy ku skroniom. Wewnętrzną stronę policzków, warg, dziąseł i podniebienia masuje się ruchami okrężnymi w kierunku poziomym i pionowym. Istotną rolę odgrywa także **masowanie okolic nosa** z góry do dołu, ruchem rolującym, palcem masujemy między nosem, a górną wargą. Masaż narządów artykulacyjnych oprócz usprawniania służy do odwrażliwiania. Oprócz masażu twarzy wykonujemy też **masaż szyi i krtani.**

F. PLAJSTEK