Звуковая гимнастика

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Правила применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

Звуковая гимнастика

- А — воздействует благотворно на весь организм;
- Е — воздействует на щитовидную железу;
- И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О — воздействует на сердце, легкие;
- У — воздействует на органы, расположенные в области живота;
- Я — воздействует на работу всего организма;
- М — воздействует на работу всего организма;
- Х — помогает очищению всего организма;
- ХА — помогает повысить настроение.

A

E

И

O

y

Я

M

X

XA

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!!