



# ***ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА***

**Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые влияют на наше самочувствие.**



# *Пойте с пользой и удовольствием следующие звуки:*

- Звук «О» – воздействует на сердце и лёгкие;
- Звук «Е» – воздействует на щитовидную железу;
- Звук «И» – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- Звук «У» – воздействует на органы, расположенные в области живота;
- Звуки «Я», «А», «М» – воздействуют на работу всего организма;
- Звук «ХА» – помогает повысить настроение.



# ***Упражнение «Голосовая разрядка»***

**Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. На выдохе издать резкий звук «Ух!»**

**Звуковая гимнастика практически не имеет противопоказаний. При ухудшении самочувствия, появлении одышки или кашля занятия нужно немедленно прекратить.**

