ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА

(громко, протяжно, отчетливо артикулируя, произносить звуки, кроме последнего: «ХА» произносится отрывисто, энергично)

А – воздействует на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И –воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – на органы, расположенные в области живота;

Я – на работу всего организма;

М – на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.