**ВОКАЛОТЕРАПИЯ**

О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

***Гласные звуки***

**А-**снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

**Э-**улучшает работу головного мозга;

**И-**лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность,«прочищает» нос;

**О-**оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

**У-**улучшает дыхание, стимулирует работу почек.

**Ы-**лечит уши, улучшает дыхание.

***Звукосочетания***

**ОМ–**снижает кровяное давление;

**АЙ, ПА–**снижают боли в сердце;

**УХ, ОХ, АХ–**стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных **СОГЛАСНЫХ** звуков (*лучше их пропевать*)

**В, Н, М–**улучшает работу головного мозга;

**С–**лечит кишечник, сердце, легкие;

**Ш–**лечит печень;

**Ч–**улучшает дыхание;

**К, Щ–**лечат уши;

**М–**лечит сердечные заболевания.

Следует помнить, что для вокалотерапии лучше использовать мелодии русских народных и детских песен.

***Комплекс упражнений для горла***

На лесной опушке –

Ква-ква! Глиссандо вверх-вниз

Прыгала лягушка –

Ква-ква - Ква-ква! Отрывисто

пропевают то вверху, то внизу

То увидит комара –

З-з-з-з-з! произносят звук {з} ,

держа руки на шее

То лохматого шмеля –

Ж-ж-ж-ж-ж! Произносят звук {ж},

держа руки на груди.

То камыш под камень спрячет –

Ква-а-а-а! Штро-бас

Потеряет и заплачет –

Ква-а-а-а! Имитируют плач.

Ах, ты рева!

Ай-яй-яй! Утрированно

проговаривают звуки.

Составитель:

Михайлова М.А.

Источник:

http://nsportal.ru/detskiy-sad/