Музыка - это искусство, которое благоприятно действует на здоровье человека. Она влияет на организм физиологически и психически. Поэтому вопрос об использовании как средства укрепления здоровья детей на уроках актуален и своевремен.

А настраивает организм на работу, углубляет дыхание и увеличивает потребность кислорода, заставляет грудную клетку вибрировать, вся звуковая гамма организма приходит в действие.

В благотворно влияет на нервную систему. При пропевании этого звука микроциркулирует движении крови, (даёт эффект при ринитах и гайморитах).

Е пропевание звука стимулирует горло, трахею (полезно пропевать в высоком регистре).

Ж выводит мокроту из бронхов и лёгких, полезно пропевать при кашле.

Э эффективен при трахеитах, обмене веществ в области головы и шеи, полезно пропевать, когда болит горло.

И лечит насморок, воспаление глаз, стимулирует гипофис, щитовидные железы, хорошее средство против плохого настроения.

М если пропевать в нижем регистре после еды, то лучше усваивается пища.

Н активизирует правое полушарие головного мозга, стимулируя интуицию, творческие процессы; полезно пропевать при головной и зубной боли.

О для глубины дыхания.

Р снимает усталость.

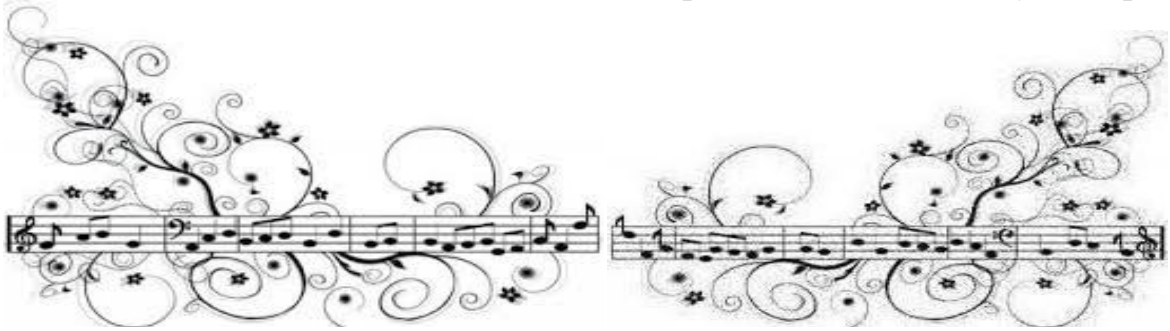
РЭ помогает от страхов, заикания, снимает стресс.

С самый расслабляющий звук.

СУ вызывает колебание в нижней части лёгких.

ТЭ укрепляет сердце и сосуды, снимает с души тяжесть

ХА изгоняет духов болезни.

Ш расслабляет тело, снимает напряжение.

Я резонатор и генератор психологических процессов; укрепляет уверенность в своих силах; восстанавливает связь с больными органами через разум; на него работают 7 рефлексов; несёт в себе гармонию и психическую энергию.