

## «Какую музыку слушать во время приема пищи»



*О том, что музыка способна творить с нашим организмом настоящие чудеса знают все. Она может заставить нас плакать или улыбаться, грустить или радоваться, отлично снимает стресс, и даже... улучшает пищеварение!*

### **Как музыка воздействует на человека?**

Положительное влияние классической музыки на человека доказано учеными, и они говорят, что именно определенная частота акустических волн классических произведений воздействует на центры удовольствия ребенка, способствует развитию мозговой деятельности.

Музыка воспринимается человеком на сознательном и подсознательном уровнях. При правильном подборе музыкальных произведений и их частей, можно достичь улучшения психофизиологических характеристик мозга.

**Музыка для еды улучшает наше пищеварение на 27%.** Это связано с тем, что, когда мы слышим приятные для нас звуки – наша нервная система успокаивается, и мы начинаем чувствовать себя умиротворенными. А что бывает с умиротворенным человеком? Правильно! Все его функции организма начинают работать лучше, чем до этого. Но, есть определенные правила, которые рекомендуется соблюдать.

### **Так какой же должна быть музыка для пищеварения?**

Вот несколько рекомендаций по выбору и применению музыки для пищеварения:

- в ней должны быть звуки природы (шум прибоя, пение птиц, ветер и т. д. Все это помогает гармонизировать психику человека,

- громкость тоже нужно делать правильной. Все должно звучать достаточно тихо, но так, чтобы музыку было слышно. Если Вы кушаете семьей, то громкость должна быть немного выше, чем, когда вы кушаете в одиночку. Если кушаете семьей, выбирайте то, что нравится всем. Громкие звуки, наоборот, выводят психику из равновесия,

- можно слушать классику, но, тут тоже нужно помнить, что классика бывает разной. Надо выбирать спокойные произведения (без резких увертюр и переходов).

Расслабляют человека спокойный характер музыки, умеренно быстрый, медленный темп и соответствующий ритм музыкальных композиций.



## Список произведений:

<p><b>Музыкальное сопровождение приема пищи для воспитанников 2-4 лет</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. В. А. Моцарт. Соната до мажор</li><li>2. В. А. Моцарт. Концерт Ре минор</li><li>3. Л. Бетховен. Лунная соната.</li><li>4. И. Штраус. Ноктюрн</li><li>5. И. Штраус. На прекрасном голубом Дунае</li><li>6. А. Вивальди. Зима</li><li>7. Ф. Шопен. Прелюдия</li><li>8. Ф. Шопен. Концерт для фортепиано с оркестром</li><li>9. В. А. Моцарт. Сюита</li><li>10. Сен – Санс. Лебедь</li><li>11. Звуки природы. Пение птиц</li><li>12. Звуки природы. Пение птиц 2</li></ol>	<p><b>Музыкальное сопровождение приема пищи для воспитанников 4-5 лет</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. И. Штраус. Вальс «Сказки венского леса»</li><li>2. И. Штраус. Полька</li><li>3. В. Моцарт. Соната до мажор</li><li>4. В. Моцарт. Маленькая ночная серенада</li><li>5. В. Моцарт. Рондо</li><li>6. В. Моцарт. Волшебная флейта</li><li>7. В. Моцарт. Музыка ангелов</li><li>8. В. Моцарт. Ромео и Джульетта</li><li>9. В. Моцарт. Турецкий марш</li><li>10. В. Моцарт. Соната №10, ч. 1</li><li>11. В. Моцарт. Адажио</li><li>12. В. Моцарт. Аллегро</li><li>13. В. Моцарт. Романс</li><li>14. В. Моцарт. Рондо</li><li>15. И. Штраус. Серенада</li><li>16. Звуки природы. Пение птиц 1</li><li>17. Звуки природы. Пение птиц 2</li></ol>
<p><b>Музыкальное сопровождение приема пищи для воспитанников 5-6 лет</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Э. Григ. Утро в лесу</li><li>2. Г. Гендель. Музыка на воде. Адажио</li><li>3. Г. Гендель. Музыка на воде. Менуэт</li><li>4. И. Штраус. Сказки венского леса</li><li>5. И. Штраус. Полька</li><li>6. А. Вивальди. Весна</li><li>7. Э. Григ. Танец</li><li>8. Э. Григ. Вариации</li><li>9. И. Штраус. Серенада</li><li>10. Моцарт. Соната до мажор</li><li>11. В. Моцарт. Маленькая ночная серенада</li><li>12. В. Моцарт. Рондо</li><li>13. В. Моцарт. Волшебная флейта</li><li>14. В. Моцарт. Музыка ангелов</li><li>15. В. Моцарт. Ромео и Джульетта</li><li>16. В. Моцарт. Турецкий марш</li><li>17. В. Моцарт. Соната №10, ч. 1</li><li>18. Звуки природы. Пение птиц 1</li><li>19. Звуки природы. Пение птиц 2</li></ol>	<p><b>Музыкальное сопровождение приема пищи для воспитанников 6-7 лет</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Э. Григ. Утро в лесу</li><li>2. Г. Гендель. Аллегро</li><li>3. Г. Гендель. Сюита Ре мажор</li><li>4. А. Вивальди. Весна</li><li>5. Э. Григ. Танец</li><li>6. П. И. Чайковский. Песня жаворонка</li><li>7. Г. Гендель. Менуэт</li><li>8. И. Бах Воздух</li><li>9. Л. В. Бетховен. Воздух</li><li>10. В. А. Моцарт. Мальш у реки</li><li>11. Л. В. Бетховен. Ода радости</li><li>12. А. Вивальди. Сюита</li><li>13. П. И. Чайковский. Танец из балета «Снегурочка»</li><li>14. П. И. Чайковский. Вальс из балета «Лебединое озеро»</li><li>15. П. И. Чайковский. Подснежник</li><li>16. Ф. Шопен. Ноктюрн</li><li>17. И. Штраус. На прекрасном голубом Дунае</li><li>18. А. Вивальди. Соната соль минор</li><li>19. А. Вивальди. Аллегро</li><li>20. Звуки природы</li><li>21. Звуки природы. Пение птиц</li></ol>