

«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:

Музыкальное сопровождение приема пищи для воспитанников 2-4 лет 1. В. А. Моцарт. Соната до мажор 2. В. А. Моцарт. Концерт Ре минор 3. Л. Бетховен. Лунная соната. 4. И. Штраус. Ноктюрн 5. И. Штраус. На прекрасном голубом Дунае 6. А. Вивальди. Зима 7. Ф. Шопен. Прелюдия 8. Ф. Шопен. Концерт для фортепиано с оркестром 9. В. А. Моцарт. Сюита 10. Сен – Санс. Лебедь 11. Звуки природы. Пение птиц 12. Звуки природы. Пение птиц 2	Музыкальное сопровождение приема пищи для воспитанников 4-5 лет 1. И. Штраус. Вальс «Сказки венского леса» 2. И. Штраус. Полька 3. В. Моцарт. Соната до мажор 4. В. Моцарт. Маленькая ночная серенада 5. В. Моцарт. Рондо 6. В. Моцарт. Волшебная флейта 7. В. Моцарт. Музыка ангелов 8. В. Моцарт. Ромео и Джульетта 9. В. Моцарт. Турецкий марш 10. В. Моцарт. Соната №10, ч. 1 11. В. Моцарт. Адажио 12. В. Моцарт. Аллегро 13. В. Моцарт. Романс 14. В. Моцарт. Рондо 15. И. Штраус. Серенада 16. Звуки природы. Пение птиц 1 17. Звуки природы. Пение птиц 2
Музыкальное сопровождение приема пищи для воспитанников 5-6 лет 1. Э. Григ. Утро в лесу 2. Г. Гендель. Музыка на воде. Адажио 3. Г. Гендель. Музыка на воде. Менуэт 4. И. Штраус. Сказки венского леса 5. И. Штраус. Полька 6. А. Вивальди. Весна 7. Э. Григ. Танец 8. Э. Григ. Вариации 9. И. Штраус. Серенада 10. Моцарт. Соната до мажор 11. В. Моцарт. Маленькая ночная серенада 12. В. Моцарт. Рондо 13. В. Моцарт. Волшебная флейта 14. В. Моцарт. Музыка ангелов 15. В. Моцарт. Ромео и Джульетта 16. В. Моцарт. Турецкий марш 17. В. Моцарт. Соната №10, ч. 1 18. Звуки природы. Пение птиц 1 19. Звуки природы. Пение птиц 2	Музыкальное сопровождение приема пищи для воспитанников 6-7 лет 1. Э. Григ. Утро в лесу 2. Г. Гендель. Аллегро 3. Г. Гендель. Сюита Ре мажор 4. А. Вивальди. Весна 5. Э. Григ. Танец 6. П. И. Чайковский. Песня жаворонка 7. Г. Гендель. Менуэт 8. И. Бах Воздух 9. Л. В. Бетховен. Воздух 10. В. А. Моцарт. Малыш у реки 11. Л. В. Бетховен. Ода радости 12. А. Вивальди. Сюита 13. П. И. Чайковский. Танец из балета «Снегурочка» 14. П. И. Чайковский. Вальс из балета «Лебединое озеро» 15. П. И. Чайковский. Подснежник 16. Ф. Шопен. Ноктюрн 17. И. Штраус. На прекрасном голубом Дунае 18. А. Вивальди. Соната соль минор 19. А. Вивальди. Аллегро 20. Звуки природы 21. Звуки природы. Пение птиц