

«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 организм 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.

Татьяна Рубинштейн (музыкальный терапевт) утверждает: «Музыка способна облегчать боль, уменьшать стресс и повышать качество жизни, действуя как мощный инструмент в процессе терапии».

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

Какой же должна быть музыка для пищеварения?

Слушание мелодий во время еды превращает прием пищи в нечто большее, чем просто физический акт; это целый ритуал, способствующий лучшему усвоению питательных веществ за счет повышения уровней расслабления.

Научные исследования показывают, что слушание медленной и расслабляющей музыки во время еды может замедлить темп поглощения пищи, что способствует лучшему перевариванию и уменьшению чувства тяжести.

Вот несколько рекомендаций, какой должна быть музыка:

1. Музыка с медленным темпом (60-80 ударов в минуту) может помочь расслабить нервную систему и создать спокойную атмосферу.
2. Музыка без слов, как правило, менее отвлекает и позволяет сосредоточиться на процессе еды и ощущениях, что может улучшить общую удовлетворенность от пищи.
3. Музыка, содержащая звуки природы (шум воды, птицы, ветер), создает расслабляющую обстановку и может помочь снизить стресс, что положительно сказывается на пищеварении.
4. Простые и мелодичные композиции без ярких резких изменений могут создать гармоничную атмосферу, которая способствует расслаблению.
5. Длительные треки или альбомы могут помочь создать непрерывный фон, что помогает избегать резких изменений в атмосфере и поддерживать расслабленное состояние во время еды.
6. Важно учитывать вкусы и предпочтения каждого человека. Музыка, которая приносит удовольствие и расслабление, будет наиболее эффективной.

Список классических произведений:

<p>Музыкальное сопровождение приема пищи для воспитанников 2-4 лет</p> <ol style="list-style-type: none">1. В. А. Моцарт. Соната до мажор2. В. А. Моцарт. Концерт Ре минор3. Л. Бетховен. Лунная соната.4. И. Штраус. Ноктюрн5. И. Штраус. На прекрасном голубом Дунае6. А. Вивальди. Зима7. Ф. Шопен. Прелюдия8. Ф. Шопен. Концерт для фортепиано с оркестром9. В. А. Моцарт. Сюита10. Сен – Санс. Лебедь11. Звуки природы. Пение птиц12. Звуки природы. Пение птиц 2	<p>Музыкальное сопровождение приема пищи для воспитанников 4-5 лет</p> <ol style="list-style-type: none">1. И. Штраус. Вальс «Сказки венского леса»2. И. Штраус. Полька3. В. Моцарт. Соната до мажор4. В. Моцарт. Маленькая ночная серенада5. В. Моцарт. Рондо6. В. Моцарт. Волшебная флейта7. В. Моцарт. Музыка ангелов8. В. Моцарт. Ромео и Джульетта9. В. Моцарт. Турецкий марш10. В. Моцарт. Соната №10, ч. 111. В. Моцарт. Адажио12. В. Моцарт. Аллегро13. В. Моцарт. Романс14. В. Моцарт. Рондо15. И. Штраус. Серенада16. Звуки природы. Пение птиц 117. Звуки природы. Пение птиц 2
<p>Музыкальное сопровождение приема пищи для воспитанников 5-6 лет</p> <ol style="list-style-type: none">1. Э. Григ. Утро в лесу2. Г. Гендель. Музыка на воде. Адажио3. Г. Гендель. Музыка на воде. Менуэт4. И. Штраус. Сказки венского леса5. И. Штраус. Полька6. А. Вивальди. Весна7. Э. Григ. Танец8. Э. Григ. Вариации9. И. Штраус. Серенада10. Моцарт. Соната до мажор11. В. Моцарт. Маленькая ночная серенада12. В. Моцарт. Рондо13. В. Моцарт. Волшебная флейта14. В. Моцарт. Музыка ангелов15. В. Моцарт. Ромео и Джульетта16. В. Моцарт. Турецкий марш17. В. Моцарт. Соната №10, ч. 118. Звуки природы. Пение птиц 119. Звуки природы. Пение птиц 2	<p>Музыкальное сопровождение приема пищи для воспитанников 6-7 лет</p> <ol style="list-style-type: none">1. Э. Григ. Утро в лесу2. Г. Гендель. Аллегро3. Г. Гендель. Сюита Ре мажор4. А. Вивальди. Весна5. Э. Григ. Танец6. П. И. Чайковский. Песня жаворонка7. Г. Гендель. Менуэт8. И. Бах Воздух9. Л. В. Бетховен. Воздух10. В. А. Моцарт. Малыш у реки11. Л. В. Бетховен. Ода радости12. А. Вивальди. Сюита13. П. И. Чайковский. Танец из балета «Снегурочка»14. П. И. Чайковский. Вальс из балета «Лебединое озеро»15. П. И. Чайковский. Подснежник16. Ф. Шопен. Ноктюрн17. И. Штраус. На прекрасном голубом Дунае18. А. Вивальди. Соната соль минор19. А. Вивальди. Аллегро20. Звуки природы21. Звуки природы. Пение птиц