

## Консультация для педагогов «Какую музыку слушать во время еды»

Непременным условием здоровья детей на многие годы является рациональное питание, этот вопрос требует большого внимания со стороны взрослых.

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! Изучением воздействия классической музыки на физический и психологический мир человека занимается целая наука *музыкотерапия*. Музыка оказывает огромное влияние на развитие и воспитание подрастающего поколения. Данный вид искусства воздействует, прежде всего, на эмоциональную сферу человека и при правильном подборе композиций может даже укрепить иммунную систему или устранить проблемы в деятельности головного мозга.

Музыка используется для лечения и реабилитации, образования и воспитания детей и взрослых, для оптимизации творческих сил и воспитательной работы.

Самый известный способ музыкотерапии – «Эффект Моцарта», он был открыт в конце XX века. В США он даже принят официально, как один из способов развития ребенка. В чем заключается этот эффект? Прослушивание музыки Моцарта положительно сказывается на умственном развитии ребенка, способствует развитию внимания, творческих способностей, стимулирует память. Так французский актер – Жерар Депардьё, с детства сильно заикался, и врач посоветовал ему слушать музыку Моцарта, через некоторое время актер полностью избавился от заикания. Музыка воспринимается человеком на сознательном и подсознательном уровнях. Несколько лет назад ученые университета Лейстера доказали прямую связь между выбранной музыкой и приемом

пищи. Согласно их исследованиям, классическая музыка благотворно влияет на процесс усвоения пищи, способствует ее полному перевариванию. Особенно сильно воздействие музыки В. А. Моцарта: ее размеренный темп, тональность идеально подходят для обеда или ужина.

Маркетологи в течение 15 лет изучали влияние музыки на посетителей кафе и ресторанов. По их мнению, музыка для кафе и ресторана влияет не только на настроение посетителей, но также и на время, проведенное за столиком. Музыкальное сопровождение создает определенную атмосферу в заведении и отражает всю его специфику.

Например, фоновая музыка для кафе, как правило, имеет быстрый темп. Такое музыкальное сопровождение задает определенный ритм для посетителей, которые не задерживаются надолго за столиками, освобождая место новым клиентам, тем самым способствуя увеличению прибыли заведения. И, наоборот, музыка для ресторанов — это более спокойные композиции, располагающие к расслаблению, долгим разговорам за вкусными блюдами и отдыху. Практика показывает, что большинство посетителей возвращаются в то или иное заведение не только из-за вкусовых пристрастий, музыкальное сопровождение также играет большую роль при выборе места для отдыха. Если музыка – тихая, то еда будет более приятной, чем при громко звучащей музыке. Громкая музыка также может снизить аппетит и притупить удовольствие от еды. Подбор фоновой музыки для проигрывания в ресторанах зависит также и от времени суток: утром и днем, как правило, звучит бодрая и быстрая музыка, вечером — треки или мелодичные композиции. В кафе или ресторане под звучание любимой музыки еда кажется вкуснее, а настроение – лучше. Все существующие музыкальные стили тем или иным способом, оказывается, влияют на людей, их настроение и аппетит и даже могут изменять вкусовое восприятие.

Например, произведения Моцарта применяют даже при различных лечебных процедурах. Эта музыка способна успокаивать, расслаблять и вызывать положительные образы в воображении.

Легкая музыка способна отвлечь от грустных или тяжелых мыслей, создать хорошее настроение. Стилль хип-хоп, так же, как и рэп, предпочитают в большей степени подростки: он вызывает у них бунтарский дух, избавляя от плохого настроения и депрессий. А такой музыкальный стиль, как рок-металл не оказывает положительное влияние на психическое состояние человека. Даже у взрослых людей, часто слушающих такую музыку, может проявляться нервозность, раздражительность.

Впрочем, независимо от выбранного или любимого стиля, музыка должна нравиться. Только тогда она может оказывать благотворное влияние на настроение человека, его аппетит или общее состояние.

**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.

**Существует несколько правил прослушивания музыки:**

- Источник звучания музыки следует располагать на расстоянии не менее одного метра от ребенка;
- Звучание не должно превышать громкости разговорной речи;
- Наилучшая длительность прослушивания составляет 15-30 минут в количестве 1-2 раза в день;
- В ней должны быть звуки природы (шум прибоя, пение птиц, ветер и т. д.);

Список музыкальных произведений для слушания во время еды детям

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

Музыка для слушания во время еды детям 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

Музыка для слушания во время еды детям 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

Музыка для слушания во время еды детям 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

Кроме Моцарта, другая классическая музыка также обладает лечебным эффектом, вот некоторые примеры, как может классическая музыка влиять на самочувствие и здоровье:

- *Для общего успокоения* – Бетховен «Симфония № 6», Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве-Мария»
- *Для уменьшения раздражительности* – Бах «Кантата №2», Бетховен «Лунная соната»
- *Для уменьшения головной боли* – Моцарт «Дон Жуан», Хачатурян «Сюита Маскарад», Лист «Венгерская рапсодия № 1», Бетховен «Фиделио»

- Для уменьшения злобности – Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония»
- Для повышения внимания, сосредоточенности – Дебюсси «Лунный свет», Мендельсон «Симфония № 5», Чайковский «Времена года»
- Для ритмичного дыхания, повышения аппетита – маршевые мелодии, вальсы Чайковского, Моцарт, Шуберт, Вивальди.
- Для уменьшения тревоги – Шопен «Мазурка», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии»
- Для улучшения самочувствия, настроения – Бетховен «Увертюра Эдмонд», Чайковский «Шестая симфония» 3-я часть, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармен» 3-я часть
- Для крепкого сна – Шуман «Грезы», Сибелиус «Грустный вальс», Глюк «Мелодия»
- От утомляемости – Григ «Утро», Мусоргский «Рассвет на Москве-реке» и «Картинки», Штраус «Голубой Дунай», Чайковский «Времена года»
- Для стимуляции творческой деятельности – Дунаевский «Цирк» Лея «История любви», Равель «Болеро», Хачатурян «Танец с саблями»
- Расслабление организма, восстановление сил - Бетховен «Лунная соната», Равель «Караван», Лей «Мужчина и женщина»
- Нормализует работу мозга – Григ «Пер Гюнт»