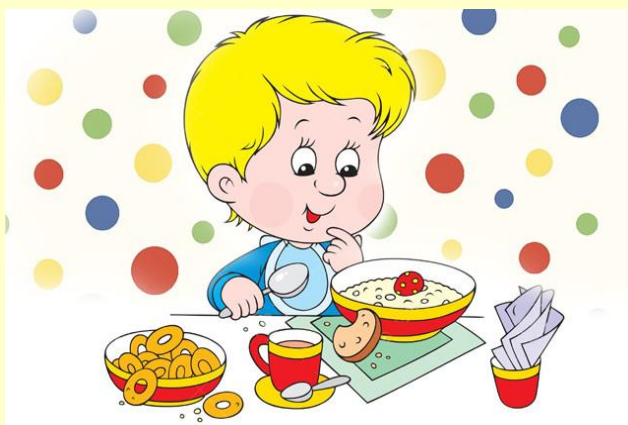


Консультация для родителей.

Музыка и прием пищи.

Воспитатель: Шармакова О.П.



Воздействие музыки на организм многие склонны недооценивать. Людям кажется, что это лишь приятный фон, создающий определенное настроение. Музыка оказывает на человека огромное влияние, она действует на наши эмоции, на нашу душу, и конечно же на наше тело.

Музыка способна влиять и на наши вкусовые ощущения во время приема пищи, считает экспериментальный психолог из Оксфордского университета профессор Чарльз Спенс. По его мнению, музыкальное произведение может играть роль своеобразной "акустической вкусовой приправы". Причем чем сильнее человеку нравится музыка, тем больше ему нравится то, что он пробует на вкус. Однако излишек низких звуков делает вкус пищи более горьким. Это является примером того, что специалисты называют эффектом переноса. То есть когда мы свое ощущение музыки переносим на собственные мысли о еде и питье. Михаил Богомолов, врач-психоэндокринолог, президент Российской диабетической ассоциации говорит: "Влияние музыки на приём пищи - известный факт. В её подсознательном восприятии заложена зависимость человека от звуковых ритмов, которая связана с частотой сердечных сокращений. Как говорят специалисты по биорезонансу, воздействуя на организм звуковыми спектрами разной длины, мы вызываем этим психоэмоциональные сдвиги в ту или иную сторону. Они неофициально называются «струны души». Громкая музыка частотой от 10 гц. способна ухудшить восприятие вкусовых качеств пищи (еда может казаться не очень вкусной, пресноватой), снизить аппетит, приостановить процесс выделения пищеварительных соков, замедлить или даже вовсе остановить процесс переваривания пищи. И наоборот тихая приятная музыка способна не только улучшить настроение, но и улучшить восприятие вкусовых качеств употребляемых продуктов. Если музыка – тихая, то еда будет более приятной, чем при громко звучащей музыке. Громкая музыка может снизить аппетит и притупить удовольствие от еды.

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

Таким образом, классическая музыка является одним из источников внутренней гармонии человека, и правильно подобранные музыкальные произведения способны оказывать на человека положительное эмоциональное воздействие.

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 музыкальных произведений для прослушивания при приеме пищи:

1. Бах И.С. Воздух.
2. Бетховен Л. Ода радости.
3. Вивальди А. Аллегро.
4. Вивальди А. Весна.
5. Вивальди А. Соната соль минор.
6. Вивальди А. Сюита.
7. Гендель Г.Ф. Аллегро.
8. Гендель Г.Ф. Менуэт.
9. Гендель Г.Ф. Музыка на воде. Адажио.
10. Гендель Г.Ф. Музыка на воде. Менуэт.
11. Гендель Г.Ф. Сюита Ре мажор.
12. Григ Э.Х. Вариации.
13. Григ Э.Х. Танец.
14. Григ Э.Х. Утро в лесу.
15. Звуки природы. Пение птиц
16. Моцарт В.А. Волшебная флейта.
17. Моцарт В.А. Маленькая ночная серенада.
18. Моцарт В.А. Малыш у реки.
19. Моцарт В.А. Музыка ангелов.
20. Моцарт В.А. Ромео и Джульетта.
21. Моцарт В.А. Рондо.
22. Моцарт В.А. Соната до мажор.
23. Чайковский П.И. Вальс из балета «Лебединое озеро».
24. Чайковский П.И. Песня жаворонка.
25. Чайковский П.И. Подснежник.
26. Чайковский П.И. Танец из балета «Снегурочка».
27. Шопен Ф.Ф. Ноктюрн.
28. Штраус И.Б. На прекрасном голубом Дунае.
29. Штраус И.Б. Полька.
30. Штраус И.Б. Серенада.
31. Штраус И.Б. Сказки венского леса.