**Приложение к уроку**

**«04-Стимулировать или успокоить»**

Музыкальные программы к этому разделу вы можете скачать по ссылке <https://disk.yandex.ru/d/ovxAL5P0Dd6OaQ>

По этой ссылке вы найдёт 2 папки.

**Первая – СТИМУЛЯЦИЯ**. В этой папке:

**Бах, Вивальди, Гайдн, Моцарт** – фрагменты из разных композиций с хорошо выраженным стимулирующим характером.

**Весёлые детские песни** – заводные детские песенки.

**Весёлые песни** – тоже заводные песни, но уже для более взрослой аудитории, но детям они тоже нравятся.

**Песенки для малышей** – очень хорошие, проверенные песни для самых маленьких.

Вы можете составить из произведений свои плейлисты.

Вторая - **РАССЛАБЛЕНИЕ И СПОКОЙСТВИЕ.** В этой папке:

**Бах, Моцарт и природа** – соединение великой музыки со звуками природы. Очень хорошо для расслабления и релаксации.

**Боса-нова** – мягкий, успокаивающий стиль джаза.

**Голос Ангела** – замечательная, воистину волшебная программа, сыгранная выдающимся музыкотерапевтом В.М. Элькиным.

**Гольдберг-вариации** – прекрасный вариант для расслабления, релаксации и хорошего засыпания. Вариации представлены в двух вариантах: классическом для фортепиано и очень красивой джазовой обработке.

**Модерн Джаз Квартет** – известный джазовый коллектив, играющий красивую, спокойную музыку.

**Спокойная музыка** – сборник фрагментов классических композиций, написанных в темпах ларго, анданте и адажио.

**Уроки Природы** – уникальная программа. Первую часть хорошо использовать перед сном для успокоения. Вторую – по утрам и днём.

Как использовать программы – рассказано в фильме-уроке.

В этом уроке вы можете также использовать музыкальные файлы из предыдущего урока.